TRei

Mindfulness pentru începători

JON KABAT-ZINN

Traducere din engleză de Cătălina Petria

EDITOR!:
Silviu Dragomlr
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:
Magdalena Mărculescu

REDACTOR:
Manuela Sofia Nicolae

DES16N:
Faber Studio

DIRECTOR PRODUCŢIE:
Cristian Claudiu Coban

DTR:
Gorina Rezai

CORECTURĂ:
Mihall Nacu
Rodica Petcu

Descrierea CIR a Bibliotecii Naţionale a României
KABAT-ZINN, JON
Mindfulness pentru începători / Jon Kabat-Zinn; trad.: Cătălina Petria. – Bucureşti: Editura Trei, 2016

ISBN 978-606-719-376-3

I. Petria, Cătălina-Adriana (trad.)

159.923.2

Titlul original: Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment – and Your Life Autor: Jon Kabat-Zinn

0.R 16, Ghişeul 1, C.R 0430. Bucureşti

Tel.: +4 021 300 60 90; ta+4 0372 25 20 20

E-mail: comenzl@edlturatrei.ro **www.edituratrei.ro**

Cuprins

.....

Introducere

Bun venit în practica mindfulness. Poate nu ştii, dar, dacă vii pentru prima dată la cultivarea sistematică a mindfulness-ului, se poate foarte bine să fii în pragul unei schimbări spectaculoase din viaţa ta, ceva subtil şi, în acelaşi timp, potenţial uriaş şi important, care ar putea să îţi transforme viaţa. Sau, altfel spus, ai putea descoperi că, prin cultivarea mindfulness-ului, îţi vei recăpăta viaţa, după cum ne-au spus că li s-a întâmplat mulţi dintre cei care s-au implicat în mindfulness prin intermediul tehnicilor de reducere a stresului bazate pe mindfulness. Dacă mindfulness ajunge să îţi schimbe viaţa într-un mod profund, nu o va face din cauza cărţii acesteia, deşi ea ar putea să contribuie, iar eu sper că o va face. însă orice schimbare petrecută în viaţă va avea la bază în primul rând eforturile tale – şi, poate, în parte, impulsurile misterioase care ne atrag către ceva înainte să ştim despre ce e vorba: sugestii despre ceva ce ar putea proveni dintr-o intuiţie profundă despre care descoperim că e întru totul demnă de încredere.

Mindfulness înseamnă conştientizare, cultivată prin a fi atent în mod susţinut şi deosebit: dinadins, în momentul prezent şi fără a judeca. Este una

dintre numeroasele forme de meditaţie, dacă meditaţia poate fi considerată orice modalitate prin care ne angajăm în (1) reglarea sistematică a atenţiei şi energiei, (2) influenţând astfel şi posibil transformând calitatea experienţei noastre (3) cu scopul de a înţelege gama completă a firii omeneşti şi (4) a relaţiilor noastre cu ceilalţi şi cu lumea.

în ultimă instanţă, eu văd mindfulness-ul ca pe o poveste de dragoste – cu viaţa, cu realitatea şi cu imaginaţia, cu frumuseţea propriei fiinţe, cu inima şi trupul şi mintea şi lumea. Dacă ţi se pare că sunt multe de încorporat, aşa şi e. Şi, din acest motiv, poate fi atât de important să experimentezi sistematic cultivarea mindfulness-ului în viaţa ta şi, totodată, atât de sănătos ca intuiţia ta să se angajeze într-o relaţie cu experienţa ta.

în spiritul dezvăluirii complete, cartea aceasta a pornit ca un program audio pentru Sounds True – program pe care oamenii l-au găsit util de-a lungul anilor. Unul dintre CD-uri includea exerciţii de meditaţie ghidate, acestea fiind meditaţiile ghidate descrise în Partea a V-a. După cum vei afla, dacă nu ştii deja, potenţialul de transformare al meditaţiei în general şi mindfulness-ului în special rezidă în exersarea permanentă.

Există două modalităţi complementare de a o face: formal şi informai. Formal presupune să îţi faci timp în fiecare zi pentru a exersa – în cazul acesta, cu meditaţiile ghidate. Informai înseamnă să permiţi practicii să pătrundă toate aspectele vieţii tale conştiente, într-un mod neplanificat şi natural. Cele două moduri de practică înglobată merg mână în mână şi se sprijină reciproc, devenind, în cele din urmă, un tot unitar, pe care l-am putea numi viaţă conştientă sau trezită. Sper că vei folosi meditaţiile

ghidate în mod regulat, ca pe o platformă de lansare pentru explorarea permanentă a practicilor meditaţiei formale şi informate deopotrivă şi vei vedea ce se întâmplă pe parcursul zilelor, săptămânilor, lunilor şi anilor care urmează.

După cum vom vedea, intenţia în sine de a practica în mod consecvent şi cu blândeţe – indiferent dacă ai sau nu chef într-o anumită zi – este o disciplină puternică şi vindecătoare. în lipsa unei astfel de motivaţii, mai ales la început, e dificil ca mindful- ness-ul să prindă rădăcini şi să devină mai mult decât un simplu concept sau scenariu, oricât de atrăgător ţi s-ar părea din perspectivă filosofică.

Primul CD din programul audio original descria practica mindfulness şi explica de ce ar putea fi important să ne angajăm în cultivarea sa de la bun început. Materialul respectiv a fost nucleul cărţii acesteia, care depăşeşte acum cu mult programul original şi conţinutul său, în termeni de subiect, detalii şi profunzime. Totuşi, am păstrat, mai mult sau mai puţin, ordinea originală a subiectelor. De asemenea, am menţinut şi adresarea mai ales la persoana întâi şi a doua singular şi la persoana întâi plural, în mod voit, în speranţa că, astfel, se va păstra calitatea de conversaţie şi interogare reciprocă.

Atât în cadrul textului, cât şi al programului audio, vom explora împreună subiectul mindfulness ca şi cum nu ai mai fi auzit despre el şi nu ai habar ce este sau, că tot veni vorba, de ce merită integrat în viaţa ta. în primul rând, vom explora miezul practicii mindfulness şi modul în care poate fi cultivată în viaţa ta de zi cu zi. De asemenea, vom aborda succint diferitele sale beneficii pentru

sănătate, în ceea ce priveşte stresul, durerea şi boala, precum şi modul în care oamenii cu afecţiuni medicale folosesc practicile mindfulness în cadrul programelor de reducere a stresului bazate pe mindfulness (MBSR). Vom indica arii de cercetare ştiinţifică noi şi incitante, care arată că exerciţiile de mindfulness sub forma MBSR chiar par a schimba atât structura, cât şi funcţionarea creierului în moduri interesante şi importante, şi care ar putea fi unele dintre implicaţiile acestui fapt asupra modului în care relaţionăm cu gândurile şi emoţiile noastre, mai ales cu cele mai reactive.

Siliţi de context, vom aborda doar în trecere multe dintre aceste subiecte. Dezvoltarea şi înflorirea lor este o aventură perpetuă – şi o muncă de-o viaţă. Poţi privi volumul acesta ca pe uşa de intrare într-un edificiu magnific, cum ar fi, să spunem, Muzeul Luvru. Numai că edificiul eşti chiar tu şi viaţa ta şi potenţialul tău ca fiinţă umană. Invitaţia pe care o lansez este să intri şi apoi să explorezi, în felul tău şi în ritmul tău, bogăţia şi profunzimea celor disponibile în tine – în cazul de faţă, conştientizarea, cu toate manifestările sale concrete şi specifice.

Eu sper că această carte îţi va pune la dispoziţie cadrul conceptual adecvat pentru *a* înţelege de ce are sens să te angajezi din toată inima şi în mod regulat în ceva care seamănă atât de mult cu nimic. Deşi se poate ca mindfulness şi nivelurile actuale ale interesului public şi ştiinţific faţă de acesta să pară într-adevăr unora mult zgomot pentru nimic, eu sunt de părere că o descriere mai potrivită ar fi *mult zgomot pentru ceva care poate părea nimic şi care se dovedeşte a fi cam tot.* Vom experimenta pe propria piele acel „aproape nimic”. Conţine un întreg univers al posibilităţilor de intensificare a vieţii.

Mindfulness ca practică oferă nenumărate oportunităţi de cultivare a unei mai mari intimităţi cu propria minte şi de accesare şi dezvoltare a resurselor interioare profunde pentru învăţare, creştere, vindecare şi, posibil, transformare a modului în care înţelegi cine eşti şi cum ai putea trăi mai înţelept şi cu un nivel sporit de bunăstare, semnificaţie şi fericire, în lumea aceasta.

Odată ce ai creat o platformă robustă a practicii, folosind cartea aceasta şi meditaţiile ghidate, ai, practic, la dispoziţie, resurse inepuizabile dacă vrei să explorezi mai departe mindful- ness-ul. Conectarea cu scrierile unor învăţători extraordinari, din trecut şi prezent, poate fi nepreţuită într-un moment sau altul, pe măsură ce practica mindfulness ţi se maturizează şi aprofundează. Şi dacă faci efortul de a te retrage alături de unul dintre marii învăţători ai zilelor noastre, acest fapt poate fi la rândul lui un catalizator esenţial pentru întărirea şi aprofundarea practicii. Eu o recomand cu căldură.

O mare parte din cele prezentate în continuare

este cartogra- fiată mult mai detaliat în alte cărţi pe care le-am scris, mai ales în *Full Catastrophe Living; Wherever You Go, There You Are* şi *Coming to Our Senses. Mindfulness pentru începători* îşi propune să ofere o cale de acces directă şi la îndemână către elementele de bază ale practicării mindfulness, printre care cultivarea sa formală şi esenţa aplicării sale în viaţa cotidiană. Ambele vor ajunge o parte a activităţii tale permanente dacă hotărăşti să spui „da” invitaţiei.

Capitolele de aici au fost create astfel încât să fie mai degrabă succinte decât cuprinzătoare. Au ca scop să stimuleze reflecţia şi să te încurajeze să exersezi. în timp, pe măsură ce practica prinde rădăcini şi se aprofundează, lucru care se va întâmpla dacă perseverezi, cuvintele acestea pot căpăta alte sensuri pentru tine. La fel cum nu există două momente la fel sau două respiraţii identice, de fiecare dată când reflectezi asupra unui capitol şi duci cele indicate acolo în propriul tău laborator al meditaţiei şi în viaţa ta, probabil le vei percepe diferit. După cum vei ajunge să afli prin experienţa directă, există o anumită traiectorie de aprofundare a practicii, care te va purta precum un râu. Dus fiind de impulsul practicii, ai putea ajunge să descoperi, cu timpul, o legătură interesantă între propria experienţă şi cele sugerate de cuvintele de aici.

Odată lansat în practică, ai putea dori să experimentezi alegând o anumită meditaţie ghidată, cu care să te joci câteva zile, ca să vezi cum o simţi şi ce trezeşte în tine. Nu e doar o chestiune de ascultare. Invitaţia este una de participare, de a te dedica practicării cu toată fiinţa, clipă de clipă, cât poţi tu de bine. Poţi folosi apoi textul pentru a completa experienţa, investigând şi chestionând

măsura în care înţelegi ceea ce ceri tu de fapt de la tine, făcând eforturi să acorzi o atenţie sporită unor aspecte ale vieţii pe care, adesea, le ignorăm complet sau le lăsăm deoparte, considerându-le triviale şi lipsite de importanţă.

într-un mod pronunţat real, porneşti în ceea ce sper eu că va fi o aventură permanentă a chestionării şi descoperirii naturii minţii şi inimii tale şi a felului cum ai putea trăi mai prezent, mai deschis şi autentic – nu doar pentru tine, ci pentru conjugarea ta interconectată cu cei dragi, cu toate fiinţele şi cu lumea însăşi. Lumea, în toate aspectele sale, ar putea fi cel mai mare beneficiar al grijii şi atenţiei tale, în privinţa aceasta.

JM KNUT-ZINN

Ascultarea profundă este esenţa mindfulness-ului – cultivarea unei intimităţi cu propria viaţă în derulare, ca şi cum ar conta cu adevărat. Şi contează. Mai mult decât îţi imaginezi. Şi mai mult decât ai putea crede.

Astfel, când porneşti în aventura aceasta a vieţii, fie ca practica mindfulness să crească şi să înflorească şi să îţi hrănească viaţa clipă de clipă şi zi de zi.



ntrarea

Mintea începătorului

Tindem să tratăm ca pe o ocazie importantă situaţia în care încetăm orice activitate exterioară şi, ca un simplu experiment, ne aşezăm sau ne întindem şi ne deschidem în faţa unei linişti interioare, fără niciun alt scop în afara aceluia de a fi prezenţi la curgerea momentelor – poate pentru prima dată în viaţa adultă.

***

Cunoscuţii mei care au încorporat în vieţile lor practica mind- fulness îşi amintesc destul de limpede ce i-a atras de la bun început la ea, inclusiv nuanţa sentimentelor şi circumstanţele din vieţile lor care au condus la acel moment de început. Eu, unul, îmi amintesc cu siguranţă. Topologia emoţională a acelui moment de început – sau chiar momentul în care ţi-ai dat seama că vrei să te conectezi astfel cu tine – este bogată şi unică pentru fiecare dintre noi.

Suzuki Roshi, maestrul Zen japonez care a fondat Centrul Zen din San Francisco şi a marcat inimile multora, este celebru pentru afirmaţia sa: „în mintea începătorului, există numeroase posibilităţi, dar în cea a expertului sunt puţine”. începătorii ajung la noi experienţe fără a şti prea multe, astfel că sunt deschişi. Deschiderea aceasta este una foarte creativă. E o caracteristică înnăscută a minţii. Şmecheria e să nu o pierzi niciodată. Pentru asta, ar trebui să rămâi în starea de emergenţă permanentă a momentului prezent, stare care e întotdeauna proaspătă. Sigur

că vei pierde mintea de începător, într-un fel, atunci când nu vei mai fi începător. Dar dacă poţi să îţi aminteşti din când în când că fiecare moment e proaspăt şi nou, poate, doar poate, ceea ce ştii nu te va împiedica să fii deschis la ceea ce nu ştii, acesta fiind întotdeauna un câmp mai vast. Atunci vei avea la dispoziţie mintea începătorului în orice clipă când eşti deschis către ea.

Respiraţia

Să luăm, de exemplu, respiraţia. O luăm de bună atât de des. în afara cazului în care, desigur, ai o răceală gravă sau nu poţi respira uşor din cauza unui motiv oarecare. Atunci, dintr-o dată, respiraţia se poate transforma în singurul lucru din lumea asta care te interesează.

***

Şi totuşi, respiraţia îţi intră şi îţi iese tot mereu din corp. Realitatea e că suntem respiraţie. Bem aerul cu fiecare inspiraţie şi îl dăm înapoi lumii cu fiecare expiraţie. Viaţa noastră depinde de el. Suzuki Roshi a numit intrarea şi ieşirea lui repetate „o uşă rotativă”. Şi, cum nu putem pleca de acasă fără această „uşă rotativă”, respiraţia ne poate servi drept un prim obiect convenabil al atenţiei pentru a ne aduce înapoi în momentul prezent, pentru că nu respirăm decât acum – ultima respiraţie a trecut, următoarea încă nu a venit – întotdeauna e vorba de cea actuală. Astfel, ea reprezintă o ancoră ideală pentru atenţia noastră nesupusă. Ne ţine în prezent.

Acesta e unul dintre numeroasele motive pentru care atenţia acordată senzaţiilor de respiraţie din

corp este primul obiect al atenţiei pentru elevii aflaţi la început de drum în numeroase tradiţii de meditaţie. însă a fi atent la senzaţia respiraţiei în corp nu este doar o practică a începătorului. Poate că e simplă, dar Buddha însuşi ne-a învăţat că respiraţia conţine tot ce îţi trebuie

pentru a-ţi cultiva umanitatea întru totul, mai ales capacitatea de înţelepciune şi compasiune.

Motivul, după cum vom vedea în scurt timp, este că a fi atent la respiraţie nu ţine în primul rând de respiraţie, la fel cum să fim atenţi la orice alt obiect pe care l-am putea alege ca obiect al atenţiei nu are legătură cu obiectul respectiv, în primul rând. Obiectele atenţiei ne ajută să fim mai stabili. Treptat, putem ajunge să simţim ce înseamnă în sine să luăm parte. Se referă la relaţia dintre ceea ce pare a fi cel care percepe (tu) şi ceea ce este perceput (obiectul de care te preocupi, oricare ar fi el). Aceste două elemente se unesc într-un întreg fără cusur, dinamic, prin conştientizare, pentru că nu au fost niciodată separate fundamental de la bun început.

Conştientizarea este primară.

Cine respiră?

Să crezi că *tu* respiri este o dovadă de vanitate, chiar dacă spunem mereu: „Eu respir”.

***

Sigur că tu respiri.

Dar hai să fim sinceri. Dacă ar depinde într-adevăr de tine să continui să respiri, ai fi murit de multă vreme. Te-ai fi lăsat distras de una sau de alta, mai devreme sau mai târziu... Astfel, într-un sens, „tu”, indiferent cine ai fi, nu ai permisiunea să te apropii de orice ar fi responsabil de respiraţia corpului tău. Trunchiul cerebral are grijă de asta foarte bine. La fel stau lucrurile şi cu bătăile inimii şi cu numeroase alte aspecte esenţiale ale biologiei noastre. Poate că avem o oarecare influenţă asupra exprimării lor, mai ales asupra respiraţiei, dar nu e corect să spunem că noi respirăm, de fapt. E mult mai misterios şi mai miraculos de atât.

După cum vei vedea, aducem astfel în discuţie cine *este* responsabil pentru respiraţie, cine începe să mediteze şi să cultive meditaţia, cine citeşte chiar cuvintele acestea? Vom trata întrebările acestea fundamentale cu mintea începătorului, pentru a înţelege ce implică, de fapt, cultivarea

mindfulness-ului.

Cea mai grea muncă din lume

E corect din partea mea să spun, de la bun început, din nou, în spiritul dezvăluirii complete, că a cultiva mindfulness-ul ar putea fi cel mai greu lucru din lume.

***

în mod ironic, a ajunge la deplinătatea fiinţei care suntem deja reprezintă provocarea vieţii pentru fiecare dintre noi, ca fiinţe umane. Nimeni nu poate face în locul nostru acest lucru. Nu poate fi decât întreprinderea noastră, ca răspuns la propria chemare – şi doar dacă ţinem cu toată fiinţa să trăim viaţa care ne este dată autentic pentru a o trăi, în ciuda tuturor lucrurilor care ne sunt impuse, oameni fiind.

în acelaşi timp, *munca* de a cultiva mindfulness-ul este şi o *joacă.* E mult prea serioasă pentru a fi luată prea în serios – şi o spun în modul cel mai serios! – dacă nu din alt motiv, pentru că are realmente legătură cu întreaga noastră viaţă. Este

normal ca uşurătatea de a fi şi ludicul să fie elemente-cheie ale practicării mindfulness-ului, pentru că acestea sunt elemente-cheie ale bunăstării psihice.

în final, mindfulness poate deveni un element uşor, lin, al vieţii noastre, o modalitate prin care însăşi fiinţa noastră să se manifeste autentic, cu integritate. în privinţa aceasta, traiectoria cuiva pentru cultivarea mindfulness-ului şi beneficiile care ar putea deriva de aici nu se aseamănă cu ale altcuiva. Provocarea pentru fiecare dintre noi e să aflăm cine suntem *noi* şi să trăim în felul nostru propria chemare. O facem fiind foarte atenţi la toate aspectele vieţii, pe măsură ce apar în momentul prezent. Evident, nimeni nu poate face munca aceasta în locul tău, la fel cum nimeni nu îţi poate trăi viaţa în locul tău – nimeni în afară de tine.

Poate că nu are sens pentru tine tot ce am spus până acum. De fapt, nici nu se poate să aibă sens pe deplin până nu îţi ocupi propriul loc şi nu perpetuezi gestul de-a lungul timpului – până nu îţi iei angajamentul de a cultiva formal şi informai meditaţia, cu sprijinul aspiraţiei de a te uita şi de a vedea tu însuţi cum ar putea fi lucrurile de fapt, în spatele vălului de aparenţe şi al poveştilor despre cum sunt lucrurile, pe care suntem atât de abili să ni le spunem chiar dacă se poate ca acestea să nu fie deloc adevărate sau să fie adevărate doar în parte.

Cum să ai grijă de momentul acesta

Când vine vorba de mindfulness, fiecare dintre noi contribuie cu propriul geniu la astfel de aventuri. în plus, nu putem să nu folosim şi să nu construim pe fundaţia pusă de tot ce s-a întâmplat anterior în vieţile noastre, chiar dacă a fost, în mare parte – şi poate încă mai e – dureros.

***

Atunci când se pune problema, întregul nostru trecut, indiferent care ar fi fost, oricâtă durere şi suferinţă ar fi cuprins, devine baza pentru munca necesară, astfel încât să putem locui în prezent, dând dovadă de conştientizare, calm, claritate şi interes. Ai nevoie de trecutul pe care îl ai; este ca lutul brut pe roata olarului. E deopotrivă munca şi aventura vieţii să nu ne lăsăm prinşi nici de trecut, nici de idei şi de concepte, ci să recâştigăm singurul

moment pe care îl avem cu adevărat, mereu acesta. A avea grijă de momentul prezent poate avea un efect remarcabil asupra următorului şi, deci, asupra viitorului – al tău şi al lumii. Dacă poţi medita în clipa aceasta, e posibil ca următoarea clipă să fie nespus de diferită, într-un mod creativ – pentru că eşti conştient şi nu îi impui nimic în avans.

Mindfulness înseamnă conştientizare

După cum am sugerat în Introducere, definiţia operaţională pe care eu o dau mindfulness-ului este *a fi atent în mod voit la momentul prezent, fără a judeca.*

***

Uneori, îmi place să adaug „ca şi cum viaţa ta ar depinde de asta”, pentru că aşa stau lucrurile, în mod profund.

însă, tehnic vorbind, mindfulness este *ceea ce se întâmplă* când eşti atent intenţionat, în momentul prezent, fără a judeca, de parcă viaţa ta ar depinde de asta. Şi rezultatul nu este altceva decât conştientizarea în sine.

Conştientizarea este o capacitate cu care suntem familiarizaţi cu toţii şi care ne e, simultan, complet necunoscută. Astfel, exerciţiile de mindfulness pe care le vom explora împreună reprezintă, de fapt, cultivarea unei resurse pe care o deţinem deja în noi. Nu este necesar să mergem nicăieri, nu e necesar să luăm nimic, dar e necesar să învăţăm cum să ocupăm un alt domeniu al minţii cu care nu prea avem, de regulă, contact. Iar acesta este ceea ce am putea numi *modulul a fi al* minţii.

Modulul a face şi modulul a fi

J

Cea mai mare parte a vieţii noastre este absorbită de a face: a termina ce e de făcut, a trece rapid de la un lucru la altul sau de a încerca să jonglăm concomitent cu mai multe lucruri diferite.

***

Adesea, vieţile noastre ajung atât de conduse, încât ne mişcăm printre momentele noastre pentru a ajunge la unele mai bune ulterior, cândva. Trăim pentru a bifa îndeplinirea sarcinilor de pe lista noastră, apoi picăm extenuaţi în pat la finalul zilei, doar pentru a sări ca arşi din nou în dimineaţa următoare, ca să ne putem urca iar pe banda de alergare. Acest mod de viaţă, dacă se poate numi viaţă, este format din toate modurile în care vieţile noastre sunt conduse acum de aşteptările din ce în ce mai grăbite pe care le avem noi de la noi şi le au şi alţii de la noi şi noi de la ei, generate, în mare măsură, de dependenţa noastră crescândă de tehnologia digitală şi de efectele sale mereu accelerate asupra ritmului nostru de viaţă.

E mult prea uşor, dacă nu avem grijă, să ajungem să fim mai degrabă o/acere *umană* decât o *fiinţă umană* şi să uităm *cine* face şi de ce.

Aici intervine mindfulness. Mindfulness ne aminteşte că putem trece de la *modulul a face* la *modulul a fi* prin folosirea atenţiei şi conştientizării. Astfel, ceea ce facem poate veni din ceea ce suntem, fiind astfel mult mai integrate şi mai eficiente. în plus, nu ne vom mai extenua în asemenea măsură dacă învăţăm să ne locuim propriul trup şi singurul moment în care suntem vreodată în viaţă – cel prezent.

O fundamentare ştiinţifică

5 J

Doar ca să ştii, în cazul în care nu ştiai deja, mindfulness şi utilizările sale în domeniul sănătăţii şi bolilor au fost teme de studiu şi descoperiri în decursul ultimilor treizeci şi ceva de ani, de la înfiinţarea Clinicii pentru reducerea stresului şi MBSR, în 1979, în cadrul Centrului Medical al Universităţii Massachusetts.

***

Exerciţiile de mindfulness sub forma MBSR şi intervenţiile aferente s-au dovedit a fi foarte eficiente pentru reducerea stresului şi afecţiunilor medicale asociate stresului, precum şi anxietăţii, panicii şi depresiei în cazul pacienţilor medicali; pentru a-i învăţa să trăiască mai eficient şi pe deplin cu afecţiuni ce implică durere cronică; pentru a creşte calitatea vieţii pacienţilor suferind de cancer şi a oamenilor cu scleroză multiplă; şi pentru *a* reduce procentul de recidivă pentru oamenii cu un istoric de tulburare depresivă majoră, care au un risc crescut de recidivă. Acestea sunt doar câteva

dintre numeroasele observaţii clinice raportate în literatura ştiinţifică. De asemenea, MBSR a indicat o influenţă pozitivă asupra modului în care creierul procesează emoţiile dificile în condiţii de stres, mutând activarea unor anumite zone din cortexul prefrontal din dreapta în stânga – şi inducând schimbări pozitive la nivelul sistemului imunitar, corelate cu transformările de la nivelul creierului.

Alte studii au descoperit că oamenii cu pregătire în domeniul MBSR indică activarea unor reţele din cortexul cerebral implicate în trăirea directă a momentului prezent. Oamenii care nu au făcut exerciţii de MBSR indică o activare mai redusă a acestor circuite şi o mai puternică activare a reţelelor care presupun generarea unor naraţiuni *despre* experienţele persoanei. Observaţiile acestea sugerează că practicarea mindfulness-ului dezvoltă un repertoriu mai amplu de modalităţi de percepţie a sinelui şi influenţează măsura în care construim poveşti despre experienţele noastre, care ar putea eclipsa sau colora experienţele însele.

Acum devine evident că exerciţiile de MBSR duc şi la modificări structurale la nivelul creierului, sub forma îngroşării anumitor regiuni cerebrale, cum este hipocampul, care joacă roluri importante în învăţare şi memorie, precum şi a subţierii altor regiuni, ca, de exemplu, amigdala dreaptă, o structură a sistemului limbic care reglează reacţiile noastre bazate pe teamă, cum ar fi ameninţările de un tip sau altul percepute, inclusiv zădărnicirea dorinţelor noastre.

Există numeroase alte observaţii incitante în cercetarea privind mindfulness-ul şi literatura ştiinţifică relatează zilnic despre altele noi.

Mindfulness este universal

Mindfulness este adesea descris ca inima meditaţiei budiste. Cu toate acestea, cultivarea mindfulness-ului nu este o activitate budistă.

***

în esenţă, mindfulness este universal, fiindcă se referă la atenţie şi conştientizare, iar atenţia şi conştientizarea sunt capacităţi umane înnăscute pentru toţi. Şi totuşi, e corect să spunem că, din perspectivă istorică, articulaţiile cele mai rafinate şi dezvoltate ale mindfulness-ului şi modul de cultivare al acestuia au la bază tradiţia budistă, iar textele şi învăţăturile budiste constituie o resursă nepreţuită pentru aprofundarea înţelegerii şi aprecierea mindfulness-ului şi pentru subtilităţile cultivării acestuia. Din acest motiv, din când în când, după cum ai observat, amintesc diverşi învăţători şi perspective budiste, nuanţate prin intermediul modurilor în care diferitele tradiţii din cadrul budismului – cum ar fi Chan, Zen, tibetană şi Theravada – au rafinat moduri diferite de a vorbi despre angrenarea atenţiei şi conştientizării,

dezvoltând, în plus, o gamă largă de practici de meditaţie diferite, care, în ultimă instanţă, pot fi considerate uşi separate care duc, mai mult sau mai puţin, către aceeaşi încăpere.

Acestea fiind spuse, e important să nu uităm că Buddha însuşi nu a fost budist şi că până şi termenul de „budism” a fost inventat de academicienii europeni din secolul al optsprezecelea, mai ales iezuiţi, care nu prea înţelegeau ce semnifică, de fapt, statuile unui bărbat aşezat cu picioarele încrucişate pe altarele templelor din Asia.

Atentia trează

J

Mulţi nu ştiu asta, însă, într-un sens strict, statuile lui Buddha pe care le vedem, precum şi alte obiecte de artă budistă, servesc mai degrabă ca reprezentări ale stărilor mentale, nu ale unei divinităţi.

***

Buddha însuşi simbolizează întruparea atenţiei treze. Chiar titulatura de „Buddha” înseamnă, în Pali – limba în care au fost scrise pentru prima dată învăţăturile sale – *cel care s-a trezit.*

S-a trezit la ce? La natura realităţii şi la potenţialul de a se elibera de suferinţă prin angajarea într-o abordare sistematică şi foarte practică a vieţii.

înţelegerile profunde ale lui Buddha au fost obţinute cu greu, ca rezultat al multor ani dedicaţi diferitelor forme de practici de meditaţie intensă. După cum tocmai am văzut, şi ele sunt universale, la fel cum sunt universale toate marile perspective ştiinţifice, cum ar fi legile termodinamicii şi legea gravitaţiei. Buddha a afirmat clar că experienţa şi înţelegerile sale profunde se aplică oricărei fiinţe umane şi oricărei minţi omeneşti, nu doar budişti-

lor sau oamenilor care practică meditaţia budistă. Dacă nu erau universale, valoarea lor ar fi fost una foarte limitată. Acum este posibilă testarea ştiinţifică a unora dintre aceste afirmaţii.

Conform învăţatului budist Alan Wallace, Buddha poate fi privit cel mai bine drept geniul unui om de ştiinţă care, dată fiind perioada în care a trăit, nu avea la dispoziţie alte instrumente în afara propriul trup şi propriei minţi. A folosit ce avea în avantajul său, pentru a explora chestiunile profunde de care era interesat, ca, de exemplu, care e natura minţii, care e natura suferinţei şi dacă e posibil să ducem o viaţă fără dependenţă şi suferinţă.

Stabilizarea şi calibrarea instrumentului tău

Desigur, la fel ca în cazul oricărui alt instrument – fie că e vorba despre un radiotelescop, un spectrofotometru sau un cântar de baie – trebuie mai întâi să îl calibrezi şi să stabilizezi platforma pe care stă, astfel încât să obţii rezultate fiabile.

***

Unele dintre practicile de meditaţie predate de Buddha servesc la stabilizarea şi calibrarea minţii, astfel încât să poată duce la bun sfârşit munca amplă de a vedea realitatea obiectului observaţiei. Evident, dacă încerci să priveşti Luna, dar îţi instalezi telescopul pe un pat cu apă, nu poţi nici să speri că vei găsi Luna, ca să nu mai vorbim de a o privi şi a o studia cu atenţie. Ori de câte ori ţi-ai

schimba poziţia, chiar şi puţin, ai pierde complet Luna.

Ne confruntăm cu o situaţie similară şi în cazul minţii. Dacă vrem să ne folosim mintea pentru a se observa şi a se împrieteni cu sine şi, în final, a se înţelege, trebuie mai întâi să învăţăm măcar noţiunile elementare despre cum o putem stabiliza suficient încât să poată realmente munci, astfel încât să fie atentă în

mod susţinut şi fiabil, şi să devină în felul acesta conştientă de ce se petrece dincolo de suprafaţa propriilor activităţi.

Chiar şi cele mai serioase eforturi ne pot fi zădărnicite cu uşurinţă de toate modalităţile prin care ne distragem singuri. Atenţia noastră nu este foarte stabilă şi e purtată, invariabil, în altă parte ce cele mai multe ori, după cum vei vedea şi singur cu meditaţiile ghidate. Graţie exersării permanente, măcar ajungem să ne familiarizăm mai mult cu ieşirile şi intrările minţii; cu timpul, în moduri importante, mintea învaţă cum să se stabilizeze, măcar într-o oarecare măsură.

Chiar şi un pic de stabilitate, alături de conştientizare, este deosebit de importantă şi are o mare putere de transformare, astfel că este crucial să nu îţi construieşti vreun ideal cum că e necesar ca mintea să nu şovăie sau trebuie să fie absolut stabilă ca să poţi „face lucrurile cum trebuie”. Aşa ceva se poate întâmpla rareori, în anumite condiţii,

dar, de cele mai multe ori, după cum vom vedea, e în natura minţii însăşi să rătăcească. Conştientizarea acestui fapt va modifica enorm felul în care abordăm practica meditaţiei.

Stăpânirea conştientizării este esenţa practicii

Provocarea mindfulness-ului este aceea de a fi prezent pentru experienţa ta *aşa cum e,* în loc să te grăbeşti să intervii pentru a o schimba sau să încerci să o forţezi să fie diferită.

***

Oricare ar fi calitatea experienţei tale la un moment dat, mai importantă e conştientizarea ei. Oare poţi face loc pentru a conştientiza ce ţi se deschide în faţă, fie că îţi place ce se întâmplă, fíe că nu, fie că e sau nu plăcut? Te poţi odihni în conştientizarea aceasta, fie şi preţ de o respiraţie, sau chiar de o inspiraţie, înainte de a încerca să scapi sau să faci altfel lucrurile? A locui în conştientizare este esenţa practicii mindfulness,

orice ai resimţi, indiferent că apare din meditaţia formală sau din viaţa ta. Viaţa în sine devine practica meditaţiei când învăţăm să locuim în conştientizare – această dimensiune esenţială a fiinţei noastre, care ne aparţine deja, dar cu care suntem atât de puţin familiarizaţi, încât, deseori, nu o putem folosi tocmai în acele momente din viaţa noastră în care avem cea mai mare nevoie.

Dar dacă, aducând o intenţie permanentă şi o disciplină blândă practicii formale şi informale deopotrivă, mindfulness ar funcţiona din ce în ce mai mult, ca să spunem aşa, drept „configuraţia noastră iniţială”, condiţia de bază la care ne întoarcem instinctiv când ne pierdem pentru scurt timp echilibrul emoţional, atunci ar putea servi drept resursă profund sănătoasă şi fiabilă pentru noi, în vremuri grele. Mai multe pe această temă mai târziu.

Frumuseţea disciplinei

După cum ai observat, fără îndoială, am folosit cuvântul *disciplină* când am vorbit despre cultivarea mindfulness-ului… şi am făcut-o din motive întemeiate.

***

Cultivarea mindfulness-ului chiar presupune şi ne cere o anumită constanţă a motivaţiei şi scopului în faţa energiilor de tot felul din vieţile noastre, unele din noi şi altele din afara noastră, care ne disipă conştientizarea, distrăgându-ne permanent şi făcându-ne să deviem de la intenţiile şi scopurile noastre. Disciplina la care mă refer este, de fapt, disponibilitatea de a aduce spaţialitatea şi claritatea conştientizării înapoi, iar şi iar, la ce se întâmplă – chiar dacă simţim că suntem traşi într-o mie de direcţii diferite.

Simpla adoptare a unei astfel de poziţii faţă de experienţa noastră, fără a încerca să reparăm sau să schimbăm ceva, este un act de generozitate faţă de sine, un act de inteligenţă, un act de bunătate.

Cuvântul *disciplină* vine de la *discipol,* o persoană aflată în postura de a învăţa. Astfel, când aducem o anumită disciplină în cultivarea mindfulness-ului şi conştientizăm ce provocare e să participi în mod susţinut la orice aspect al vieţii tale, ne creăm, de fapt, condiţiile pentru a învăţa ceva fundamental de la viaţa însăşi. Atunci, viaţa se transformă în practica meditaţiei şi în profesorul de meditaţie, iar orice s-ar întâmpla într-un moment dat este doar *curriculumul* acelui moment.

Adevărata provocare este cum să avem o relaţie cu orice ar apărea? Aici se regăseşte însăşi libertatea. Aici poate fi trăit un moment de fericire autentică, un moment de calm, un moment de pace. Fiecare moment este o ocazie de a vedea că nu trebuie să sucombăm în faţa vechilor obiceiuri, care funcţionează sub nivelul conştientizării noastre. în mod intenţionat şi foarte hotărâri, putem experimenta starea de non-distragere. Putem experimenta lipsa diversiunilor. Putem experimenta non-intervenţia. Putem experimenta non-acţiunea.

Dacă suntem dispuşi să ne întâlnim astfel vechile obiceiuri, fără a transforma lipsa de distragere şi non-acţiunea în idealuri de neatins şi dacă putem da procesului delicateţe şi bunătate, iar şi iar, fie chiar şi pentru cel mai scurt moment, atunci am putea gusta posibilitatea reală de a ne simţi în largul nostru şi împăcări cu situaţia exact aşa cum e, fără a trebui să încercăm să schimbăm sau să reparăm orice în momentul acesta.

Când totul se rezumă la asta, orientarea respectivă nu constituie doar o disciplină delicată şi vindecătoare. Este un act radical de iubire... şi de sănătate mentală.

Ajustarea configuraţiei tale initiate

J

Ce ţi se dezvăluie când ţie nu prea ţi se întâmplă nimic?

***

Te încurajez să verifici şi tu ce se întâmplă în astfel de momente. Pentru cei mai mulţi dintre noi, de obicei e vorba de gândire. Gândirea se întâmplă. îmbracă o mulţime de forme diferite.

Gânditul pare să reprezinte „configuraţia noastră iniţială”, nu conştientizarea.

E bine să observăm pentru că, astfel, am putea trece uşor de la acest recurs automat la gândire iar şi iar la un alt mod al minţii, care ar putea să ne fie mult mai util, şi anume conştientizarea însăşi. Poate, cu timpul, ne vom putea ajusta configuraţia iniţială astfel încât să devină una mai înclinată spre mindfulness decât spre lipsa raţiunii şi pierderea

printre gânduri.

Imediat ce iei loc sau te întinzi ca să meditezi, primul lucru pe care îl vei observa e că mintea îşi are propria viaţă. Merge încontinuu: se gândeşte, cugetă, visează cu ochii deschişi, plănuieşte, anticipează, se îngrijorează, îi place, îi displace, îşi aminteşte,



uită, evaluează, reacţionează, îşi spune poveşti – un şir aparent nesfârşit de activităţi, pe care se poate nici să nu-l fi observat vreodată astfel până nu ai deschis larg uşa preţ de câteva clipe în care să nu faci nimic, ci doar să fii.

în plus, acum că ai decis să cultivi mai mult mindfulness-ul în viaţa ta, mintea îţi e în pericol de a se umple cu o mulţime de idei şi opinii noi – despre meditaţie, despre mindfulness, despre cât de bine îţi e sau nu îţi e, dacă o faci cum trebuie – pe lângă toate celelalte idei şi opinii care ţi se învârt prin minte.

Seamănă puţin cu textele comentariilor sportive de la televizor. Pe de o parte e meciul în sine, cu tot ce se întâmplă în el, iar pe de alta sunt comentariile nesfârşite. Când începi o practică formală de meditaţie, e aproape inevitabil să fii supus la comentarii despre meditaţie, într-o anumită măsură. Ele pot umple spaţiul minţii. Şi totuşi, e în egală măsură meditaţie în care fiecare fază de joc din succesiune constituie însuşi jocul.

Uneori, dacă opreşti sonorul televizorului, poţi vedea cu adevărat meciul şi îl poţi percepe într-un mod complet diferit şi mai direct – o experienţă de primă mână, la persoana întâi – în loc să fie filtrat de

mintea altcuiva. Şi cu meditaţia stau la fel lucrurile, cu excepţia faptului că gândurile tale sunt cele care realizează comentariul, transformând o experienţă directă de primă mână a momentului într-o poveste la mâna a doua despre ea: cât e de greu, cât e de minunat şi aşa mai departe.

Uneori, gândurile tale ar putea să îţi spună cât de plictisitoare e meditaţia, cât de naiv ai fost să crezi că abordarea aceasta de a nu face ar putea avea vreo valoare, dat fiind că pare să suscite o cantitate mare de disconfort, tensiune, plictiseală şi nerăbdare. Te-ai putea trezi punând la îndoială valoarea conştientizării, întrebându-te, de exemplu, cum conştientizarea disconfortului tău te-ar putea „elibera" sau ţi-ar putea diminua stresul şi anxietatea sau te-ar putea ajuta în vreun fel, altfel decât irosindu-ţi timpul şi cedând în faţa unei plictiseli fără margini.

JOS KHAT-ZINH

Asta face şuvoiul de gânduri şi tocmai de aceea trebuie să ne cunoaştem îndeaproape minţile, prin intermediul observaţiei atente. Altfel, gândirea ne domină complet vieţile şi colorează tot ce facem şi tot ce ne e drag. Şi nu eşti special din acest punct de vedere. Toată lumea are un flux similar de gânduri, care curge 24 de ore pe zi, 7 zile pe săptămână, deseori fără să ne dăm deloc seama.

Conştientizarea: singura noastră capacitate suficient de puternică pentru a ne echilibra gândirea

Celor mai mulţi dintre noi, părinţii sau profesorii nu le-au spus niciodată şi nici nu le-a sugerat nimeni de-a lungul traiectoriei lor educaţionale că, poate, *conştientizarea gândirii* le-ar putea oferi un soi de echilibru şi o imagine de ansamblu, astfel încât gândurile să nu le conducă vieţile, fără ca ei să-şi

dea seama.

***

Hai să reflectăm preţ de o clipă.

JON KASAT-ZIIIN

Oare nu e adevărat că, încă de pe vremea când mergeam la şcoală, am fost antrenaţi să gândim „corect”, să gândim critic? Oare nu pentru asta e şcoala, în mare măsură? îmi amintesc foarte clar cum îmi întrebam profesorii de la Şcoala Gimnazială Humboldt din New York, atunci când trebuia să învăţ ceva ce nu îmi plăcea sau nu voiam să învăţ: de ce trebuie să învăţăm asta? în general, profesorul respectiv nu se înfuria pur şi simplu, ci lua în serios întrebarea şi îmi răspundea că ne va ajuta să ne dezvoltăm capacitatea de a gândi critic şi de a vorbi şi a raţiona mai clar şi mai atent.

Ştii ceva? S-a dovedit că aşa stăteau lucrurile. Cu siguranţă avem nevoie de o fundaţie pentru gândirea critică şi pentru raţionamentele analitice şi deductive, pentru a înţelege lumea şi a nu fi cu totul pierduţi sau copleşiţi de ea. Astfel, gândirea – gândirea precisă, pătrunzătoare, critică – este o capacitate deosebit de importantă pe care trebuie să ne-o dezvoltăm, rafinăm şi apro- fundăm. Dar nu este singura capacitate care necesită dezvoltare,

rafinare şi aprofundare. Există o altă capacitate la fel de importantă care nu primeşte aproape niciodată atenţie sau pregătire sistematică în cadrul şcolii, iar facultatea aceasta este conştientizarea. Şi totuşi, conştientizarea este cel puţin la fel de importantă şi utilă pentru noi cum e gândirea. De fapt, se poate demonstra că e mai puternică, pentru că orice gând, oricât de profund, poate fi conştientizat.

Atenţia şi conştientizarea sunt abilităţi ce pot fi antrenate'

Lucrul pe care profesorii şi-l doresc, probabil, cel mai mult, e atenţia susţinută a elevilor lor.

***

Şi totuşi, aceasta e greu de obţinut dacă profesorul nu reuşeşte să facă din materie o chestiune a momentului, oricare ar fi ea, să o însufleţească, să o facă fascinantă şi relevantă în contextul atmosferei din clasă, de siguranţă, incluziune şi apartenenţă, alături de un sentiment că învăţarea e o aventură. Nu e de folos să zbieri la o clasă să fie atentă, când copiii sunt indisciplinaţi. Dar poate fi de mare ajutor – de fapt, poate fi un dar de preţ – să înveţi elevii *cum* să fie ei înşişi atenţi şi să transforme procesul în sine în ceva similar unei

aventuri.

Atenţia este o abilitate ce poate fi antrenată, capabilă să fie permanent rafinată. După cum ştia prea bine ilustrul William James, părintele psihologiei americane, atenţia şi conştientizarea care apare ca o consecinţă sunt poarta către adevărata educaţie şi învăţare – daruri pentru o viaţă, care se aprofundează prin

folosire. S-ar putea foarte bine ca abilitatea de a conştientiza, fără a ne lăsa distraşi, pe lângă simpla echilibrare a puterii gândului şi introducerea unei perspective mai înţelepte, să poată da naştere unui *tip* complet diferit de gândire.

Poate că studiile viitoare vor arăta că exerciţiile de mindfulness chiar stimulează creativitatea, eliberând mintea astfel încât să poată genera gânduri mai puţin rutiniere şi asocieri mai libere şi mai pline de imaginaţie.

Nu e nimic în neregulă cu a gândi

Când vorbim despre valoarea cultivării şi rafinării capacităţii noastre de atenţie şi despre conştientizarea care apare în consecinţă, ca modalităţi de echilibrare a procesului de gândire, e important să subliniem că nu e nimic în neregulă cu gândirea.

***

Capacitatea noastră de a gândi este una dintre cele mai spectaculoase calităţi ale omenirii. Gândeşte-te numai la toate operele ştiinţei, matematicii şi filosofici. Toate sunt exemple de înflorire a gândirii, la fel cum sunt şi poezia şi literatura, muzica şi toate marile opere ale culturii omeneşti. Toate provin din mintea umană şi o mare

parte din capacitatea noastră de a gândi.

însă, dacă gândirea nu este menţinută şi examinată în câmpul mai vast al conştientizării, atunci poate să o ia razna. Dublată de stări emoţionale dureroase neexaminate, gândirea noastră poate ajunge să producă multă suferinţă... nouă, altora şi, uneori, lumii.

Să ne împrietenim cu gândirea

Ca începător, e foarte important să înţelegi din capul locului că meditaţia înseamnă să *te împrieteneşti* cu gândirea, să o menţii delicat în conştientizare, orice ai avea în minte la un moment dat. Nu înseamnă blocarea gândurilor sau schimbarea lor în vreun fel.

***

Meditaţia nu sugerează că ar fi mai bine dacă nu ai gândi şi dacă ai reprima, pur şi simplu, toate

aceste gânduri uneori dezorganizate, deranjante şi neliniştitoare, uneori înălţătoare şi creative, atunci când apar.

Dacă încerci să îţi reprimi gândirea, nu vei face decât să te alegi cu o uriaşă durere de cap. Un asemenea demers este neinspirat, o nebunie curată – ca şi cum ai încerca să îi impui oceanului să nu mai facă valuri. E în însăşi natura oceanului să aibă o suprafaţă schimbătoare, ca urmare a condiţiilor atmosferice schimbătoare. Uneori, când nu sunt nici curenţi şi nici vânt, suprafaţa oceanului poate fi ca oglinda, perfect plată şi calmă. Dar, de regulă, se unduieşte într-o anumită măsură, la suprafaţă, în mijlocul unei furtuni, taifun sau uragan, suprafaţa poate fi extrem de turbulentă. Poate chiar să nu mai semene cu o suprafaţă. Şi totuşi, chiar şi în mijlocul celui mai puternic zbucium, dacă te cobori sub suprafaţă, la vreo zece sau doisprezece metri, vei vedea că zbuciumul lipseşte total... şi că e doar o unduire blândă.

Şi mintea e asemănătoare. Suprafaţa poate fi extrem de labilă, schimbătoare mereu, ca „vremea” din vieţile noastre: emoţiile noastre, stările, gândurile, experienţele noastre, totul, adesea fără ca noi să ne dăm seama deloc sau foarte puţin. Putem fi victimele gândurilor noastre sau ne putem lăsa orbiţi de ele. Le putem confunda lesne cu adevărul sau realitatea, când, de fapt, ele sunt doar valuri de la suprafaţă, oricât de tumultuoase ar putea fi uneori.

Pe de altă parte, mintea noastră ca întreg este prin natura sa profundă, vastă, intrinsec nemişcată şi liniştită, ca adâncul oceanului.

Imagini ale minţii tale care ar putea fi folositoare

Oceanul nu este singura metaforă pentru minte, la fel cum nici valurile nu sunt sigura metaforă pentru gânduri. Există numeroase imagini utile care ne-ar putea oferi unghiuri noi şi abordări inovatoare pentru a lucra conştient cu gândurile şi procesul gândirii.

***

De exemplu, gândurile pot fi asemănate cu bulele care se ridică de pe fundul unei oale cu apă care fierbe: se formează în adânc, se ridică la suprafaţă şi se disipează neîntârziat în aer. Sau îţi poţi imagina energia minţii care gândeşte ca pe curgerea apei într-un pârâu sau un râu mare. Putem fie să ne alăturăm şuvoiului şi să ne lăsăm duşi de

acesta, fie putem să ne aşezăm pe mal şi să pătrundem cu privirea diferitele tipare – bulboanele şi vârtejurile care se ivesc mereu, îşi schimbă forma şi trec – şi cu auzul putem să-i sorbim diferitele bolboroseli şi cântece. Uneori, gândurile curg prin minte ca o cascadă. Poate că imaginea aceasta ne încântă şi ne vedem aşezaţi în spatele torentului, într-o mică peşteră sau o depresiune din stâncă, fiind conştienţi de sunetele în permanentă schimbare, uluiţi de mugetul nesfârşit, odihnindu-ne în atemporalitatea minţii în cascadă, într-un asemenea moment prelungit.

Tibetanii numesc uneori gândurile *scris pe apă,* conside- rându-le, în esenţă, goale, lipsite de substanţă şi trecătoare. Ador asta. Scrisul pe cer e o altă imagine potrivită. Atingerea baloane- lor de săpun e şi ea o metaforă încântătoare. în toate aceste imagini, gândurile pot fi văzute „auto-eliberându-se”, *spărgându-se* întocmai ca baloanele de săpun când sunt atinse sau, în cazul nostru, când sunt „atinse” de conştientizarea însăşi – cu alte cuvinte, când sunt recunoscute ca gânduri, simple evenimente care apar, stau şi trec într-un câmp nemărginit şi atemporal al conştientizării.

Observăm că gândurile, atunci când sunt aduse şi menţinute în zona de conştientizare astfel, îşi pierd imediat puterea de a domina şi de a ne dicta răspunsurile pe care le dăm vieţii, indiferent de conţinut şi de încărcătura lor emoţională. Le putem apoi prelucra, în loc să rămânem prizonierii lor. Şi, astfel, noi devenim puţin mai liberi, capabili să le

cunoaştem şi să le recunoaştem ca evenimente din câmpul conştientizării. Ele devin prelucrabile fără ca noi să fim nevoiţi să facem ceva – conştientizarea este cea care face toată treaba şi ne eliberează.

Să nu luăm gândurile personal

Am făcut un pas mare în direcţia recâştigării vieţilor noastre când ne-am dat seama că, oricare ar fi conţinutul lor, bun, rău sau urât, nu trebuie să ne luăm gândurile în nume de rău.

***

Nu trebuie să le credem. Nu trebuie nici măcar să le privim ca fiind „ale noastre”. Le putem recunoaşte ca fiind doar gânduri, ca *evenimente din câmpul conştientizării,* evenimente care apar şi trec cu repeziciune, care conţin uneori indicii, uneori au o încărcătură emoţională enormă şi care ar putea avea un efect imens, bun sau rău, asupra vieţilor noastre, *în funcţie de relaţia pe care o avem cu ele.*

Atunci când nu le luăm automat în nume personal sau nu credem poveştile despre „realitate” pe care le construim pe baza lor, putem pur şi simplu să le conştientizăm cu un sentiment de curiozitate şi

mirare faţă de puterea lor uimitoare, în condiţiile lipsei lor de substanţă, ale limitărilor, ale discrepanţelor lor, atunci avem şansa, chiar în momentul acela, de fapt în orice moment, să nu ne lăsăm prinşi în tiparele obişnuite, să vedem gândurile drept ce sunt – evenimente impersonale – şi, în schimb, să fim cunoaşterea ce implică deja conştientizarea.

Atunci, măcar în momentul acela, suntem deja liberi, gata să reacţionăm cu mai mare claritate şi bunătate în câmpul de evenimente mereu în schimbare care nu e altceva decât viaţa în derulare – nu întotdeauna aşa cum credem noi că ar trebui să fie, ci categoric aşa cum este.

A te identifica[1]

Indiferent care ar fi metaforele sau imaginile care ne sunt utile pentru a descrie natura minţii şi relaţia noastră cu gândurile şi emoţiile în contextul meditaţiei şi al vieţii de zi cu zi, e important să acceptăm că ele însele sunt tot gânduri.

***

Dacă picăm în şuvoiul gândirii şi ne agăţăm de diferite gânduri, mai ales dacă ne identificăm cu ele – spunându-ne: ăsta sunt „eu” sau ăsta „nu sunt eu” – atunci *chiar* suntem prinşi. Acesta e locul de unde se naşte ataşamentul suprem, odată cu identificarea circumstanţelor sau condiţiilor sau lucrurilor cu pronumele personale „eu”, „mine” şi „al meu”. Aceasta este tendinţa de a ne pune pe noi înşine în centrul universului.

După cum vom vedea, poate fi foarte folositor să fim atenţi cât de mult timp acordăm identificării şi, fără a încerca să reparăm sau să schimbăm situaţia, să ţinem pur şi simplu minte acest obicei al minţii, conştientizându-1.

1 *Selflng* în original. (N. red.)

Povestea noastră de dragoste cu pronumele personale, mai ales *eu, mine* şi *al meu*

Buddha şi-a predat învăţăturile vreme de patruzeci şi cinci de ani. Se spune că ar fi afirmat că toate învăţăturile sale pot fi cuprinse într-o singură propoziţie. Dacă aşa stau lucrurile, poate ar fi bine să ne amintim care era aceasta, chiar dacă nu o înţelegem neapărat de la bun început. Imaginează-ţi patruzeci şi cinci de ani de învăţături profunde distilate într-o singură propoziţie: „De nimic nu ţii mai strâns ca de «eu», «mine» sau «al meu».”

***

Ar putea fi util să reflectăm la ce intenţiona Buddha să spună când a folosit expresia „a ţine strâns”. „Nimic de care să ţii mai

strâns ca de eu, mine şi al meu” nu înseamnă că nu există un „tu”. Nu sugerează că va trebui, probabil, să angajezi pe cineva care să îţi tragă dimineaţa pantalonii pe tine fiindcă nu există un „tu” care să facă asta. Nu înseamnă nici că ar trebui să îţi dai de pomană toţi banii din contul de la bancă pentru că nu sunt ai tăi şi nici nu există o bancă adevărată, oricum. înseamnă că *ţinutul strâns e opţional,* că îl putem recunoaşte atunci când apare şi putem alege să nu îi dăm apă la moară. înseamnă că obiceiul de a ne pune pe primul plan este o parte semnificativă a cadrului iniţial, acel modul al minţii la care ne întoarcem constant când suntem inconştienţi sau vorbim monoton pe pilot automat, în modulul *a face.* înseamnă că felul în care ne raportăm la toate momentele şi la toate experienţele noastre reprezintă o opţiune, înseamnă că putem alege, clipă de clipă, să recunoaştem cât de mult din ceea *ce facem* ţine strâns de „eu”, „mine” şi „al meu”, cât de orientaţi spre sine şi de preocupaţi de sine putem fi şi putem decide apoi să nu mai ţinem strâns de toate acestea, sau, mai rezonabil, să ne surprindem când o facem. înseamnă că nu trebuie să cedăm automat şi fără să ne dăm seama obiceiurilor de identificare, egocentrism şi autoidentificare. în plus, dacă suntem deschişi la ideea de a ne privi ca şi cum ar fi prima dată, putem vedea imediat că aceste obiceiuri de gândire distorsionează, de fapt, realitatea, creează

iluzii şi fantasme şi, în final, ne încătuşează.

Astfel, când te auzi folosind cuvintele „eu”, „mine” şi „al meu” deseori, poate vei lua acest fapt ca pe un semnal pentru a reflecta în linişte unde te duce obiceiul tău şi dacă ai de câştigat de pe urma lui.

Conştientizarea este un depozit mare

Am ajuns atât de condiţionaţi de tiparele noastre de gândire, încât nici nu mai recunoaştem gândurile ca fiind gânduri.

***

Oare nu avem tendinţa de a ne percepe sentimentele şi gândurile ca pe nişte fapte, ca pe realitatea absolută a lucrurilor, chiar dacă ştim undeva în adâncul nostru că nu stau lucrurile chiar aşa? Sigur că da, dar nu ştim ce să facem cu sentimentul acesta inconfortabil care pândeşte în umbra conştientizării. Parţial, pentru că ne e puţin

teamă – uneori, chiar mai mult decât atât.

Numai că, aşa cum am văzut, am avut parte de prea puţină îndrumare sau pregătire sistematică, dacă am avut-o şi pe aceea, privind valoarea pe care o are conştientizarea ca reper, altfel şi mai importantă decât gândirea şi emoţia – chiar dacă e evident că această conştientizare este un depozit de mari dimensiuni şi poate adăposti orice gând, orice emoţie, fără a fi câtuşi de puţin prinsă în vreuna dintre ele. Ne naştem cu capacitatea aceasta pe care o numim conştientizare, la fel cum ne naştem cu capacităţile uimitoare de a gândi şi a simţi şi cu ochi pentru a vedea. Şi totuşi, e dureros de subdezvoltată.

JH UUUIM

De exemplu, ai mers vreodată la o oră de curs pentru cultivarea conştientizării, pe lângă toată pregătirea ta pentru gândire critică? Sunt slabe şanse. E uimitor că nu a fost inclusă în curricula pentru şcoala primară sau gimnazială sau liceu sau, că tot veni vorba, în ceea ce noi numim educaţie „superioară”, cel puţin până de curând. Şi totuşi, situaţia se schimbă rapid acum, iar mindfulness-ul e introdus într-o varietate de modalităţi în întregul spectru educaţional şi pentru toate vârstele.

Obiectele atenţiei nu sunt la fel de importante ca a fi atent

Pentru că mindfulness înseamnă cultivarea conştientizării clipă de clipă, prin atenţia direcţională, sistematică şi disciplinată, poate părea la început că *ceea ce* ne atrage atenţia – adică diferitele *obiecte* posibile ale atenţiei – e cel mai important.

***

Aceste obiecte ale atenţiei pot însemna orice în aria noastră de experienţă: ce vedem sau auzim sau mirosim sau gustăm sau atingem sau simţim sau

ştim la un moment dat. Se întâmplă aşa pentru că, în parte, chiar de la debutul unei practici de meditaţie, trebuie să ne concentrăm să fim atenţi la *ceva,* fie că e vorba de sentimentul respiraţiei care ne intră şi ne iese din corp sau de sunetele care ne intră în urechi, sau orice altceva putem percepe sau simţi în momentul prezent. Ulterior, putem ajunge să ne dăm seama că ne putem concentra asupra conştientizării însăşi şi putem deveni conştienţi de conştientizare, fără a alege un anumit obiect asupra căruia să ne concentrăm. Vom explora domeniul acesta în ultimul exerciţiu propus pe site.

Este însă esenţial să ştii chiar de la început că nu senzaţia respiraţiei sau sunetele sau chiar gândurile noastre, când suntem atenţi la gânduri, sunt cele mai importante.

Faptul cel mai important, dar care trece neobservat foarte uşor, fiind luat de bun şi nepercepут, e acel tip de conştientizare care îţi permite să simţi şi să cunoşti direct, fără gândire, că respiraţia se produce în acest moment, că auzul are loc în acest moment, că gândurile se mişcă în acest moment în spaţiul ca un cer al minţii. După cum am văzut, conştientizarea e cea a cărei importanţă e primordială, indiferent care sunt obiectele la care suntem atenţi.

Iar acea conştientizare ne aparţine deja. O avem deja la dispoziţie, e deja completă, e deja capabilă să reţină şi să ştie (non-conceptual) totul şi orice din experienţa noastră interioară şi exterioară, oricât ar



fi de important, de trivial sau de spectaculos. Aceasta este, pur şi simplu, proprietatea conştientizării. Şi o deţii deja! Sau poate ar fi mai corect să spunem deja *eşti conştientizare.*

Partea a II-a
Susţinerea

9

Reducerea stresului bazată pe mindfulness

începând din 1979, colegii mei de la Clinica de Reducere a Stresului din cadrul Centrului Medical al Universităţii Massachusetts şi cu mine am oferit pregătire în mindfulness sub forma Reducerii stresului pe baza mindfulness-ului (MBSR) în cadrul terapiilor medicale oficial acceptate, pentru oamenii care se confruntă cu stres, durere, boală sau afecţiuni, care consideră că nu sunt pe deplin satisfăcuţi de îngrijirea sanitară şi medicală. Uneori, ei ar putea avea cu uşurinţă senzaţia că pică prin fisurile sistemului de sănătate – sau că au căzut prin ele acum mult timp. Iar în zilele noastre, după mai bine de treizeci de ani, nu mai sunt doar fisuri în sistemul de sănătate, ci veritabile abisuri.

***

Există numeroase dezbateri publice privind modul în care ar trebui să se plătească pentru

îngrijirea medicală, însă în ce anume constă „îngrijirea” în sine sau chiar ce înseamnă o sănătate de fier şi cum anume poate fi ea păstrată şi recâştigată e un subiect adesea mai puţin dezbătut şi chiar mai puţin abordat practic.

în astfel de circumstanţe, e indicat să ne asumăm un grad de responsabilitate pentru propria sănătate şi bunăstare. De fapt, acest tip de angajament privind propria sănătate este un element esenţial al noii viziuni a medicinei şi îngrijirii, un model mult mai axat pe participare, în care pacientul joacă un important rol de colaborare, mobilizându-şi resursele interioare, astfel încât să sprijine vindecarea, atât cât se poate.

Ideea din spatele MBSR este aceea de a provoca oamenii să încerce să facă ceva pentru ei înşişi – ca un element complementar vital pentru ceea ce pot face pentru ei medicii şi chirurgii şi sistemul de sănătate ca întreg – ca să reuşească să atingă niveluri superioare de sănătate şi bunăstare în decursul vieţii, pornind de la starea în care se află când decid că e momentul să pornească pe această cale.

Când spun „sănătate şi bunăstare”, mă refer la cele mai profunde şi mai extinse niveluri ale lor. în definitiv, ele nu ţin doar de sănătatea trupului sau

de a readuce oamenii la un soi de situaţie de pornire, în care nu sunt bolnavi, şi pe care noi o considerăm „normală”, ci de o situaţie de funcţionare mentală, emoţională şi fizică optimă, care se dezvoltă prin explorarea sistematică şi disciplinată, în laboratorul propriei vieţi, a ceea ce este, de fapt, adevărata întindere a fiinţei umane. Catalizatorul procesului e faptul că ajungi să îţi cunoşti mai intim propria minte şi propriul trup, care nu sunt fundamental separate, prin cultivarea sistematică a capacităţilor tale biologice şi psihologice intrinseci de bunăstare şi înţelepciune, inclusiv compasiunea şi bunătatea care se regăsesc în noi toţi.

Un fenomen mondial

MBSR s-a extins acum în clinici, centre medicale şi spitale din ţară şi din lume. Meditaţiile ghidate de pe site se aseamănă în unele privinţe cu acelea pe care colegii mei şi cu mine le folosim cu pacienţii noştri la spital, când urmează programul MBSR din Clinica de Reducere a Stresului.



***

Asta nu înseamnă că abordarea e doar pentru oamenii care se confruntă cu boala, durerea cronică sau tulburările mentale. Universală fiind, este aplicabilă oricui este motivat să îşi optimizeze propria stare de bine.

Aşa cum am văzut, meditaţia prin mindfulness ţine de fapt de conştientizare: calitatea, stabilitatea, fiabilitatea şi capacitatea sa de a ne elibera de propriile obiceiuri de a ne auto-minimiza şi de a ignora ce e cel mai important în vieţile noastre. Mindfulness-ul dezvoltă atenţia pură, discernământul, vederea clară şi, astfel, înţelepciunea veritabilă, unde „înţelepciune” înseamnă a cunoaşte realitatea lucrurilor în loc să ne lăsăm prinşi de propriile percepţii şi judecăţi eronate asupra realităţii. Iar aceste percepţii şi judecăţi eronate tind să fie câtă frunză şi iarbă pentru noi toţi, indiferent cine am fi, pentru că este atât de uşor să ne prindem în propriile sisteme de credinţe, idei, opinii şi prejudecăţi. Ele formează un fel de văl sau nor care, adesea, ne împiedică să vedem ceea ce se află drept în faţa noastră sau să ne comportăm

în moduri care reflectă cu adevărat ce apreciem şi preţuim cel mai mult. Ar putea exista ocazii când

membrii familiilor noastre încearcă să ajungă la noi – din dragoste şi disperare – pentru a ne arăta cât de multă suferinţă inutilă producem refuzând să vedem anumite lucruri sau luându-le personal, şi interpretându-le astfel, complet eronat.

însă chiar şi în astfel de circumstanţe, e nefiresc de greu pentru oricine să ajungă la noi. De obicei, nu auzim sau nu credem, într-atât de prinşi suntem de avântul propriilor iluzii şi de obiceiurile de autodistragere.

O atenție afectuoasă

Chiar dacă mindfulness se referă la cultivarea atenţiei pure, discernământului, vederii clare şi înţelepciunii, este important, în acelaşi timp, să dăm participării o calitate *afectuoasă* – deschidere la tot ce ar putea să apară, alături de o măsură de bunătate şi disponibilitatea de a ne extinde compasiunea intrinsecă pentru a ne cuprinde chiar şi pe noi înşine.

***

Repet, nu e vorba despre ceva care se obţine cu forţa sau chi- nuindu-ne. E mai degrabă o calitate de a fi despre care am putea să ne dăm seama că face deja parte din cine suntem. Nu trebuie decât să nu o uităm, pentru ca ea să apară din când în când în prim-plan, în orice moment.

Mindfulness pentru toate simţurile

J

Când vorbesc despre *vedere clară,* expresia pare a favoriza un anumit simţ. Dar „vederea”, în sensul în care folosesc aici termenul, ne reprezintă toate simţurile, pentru că doar prin intermediul simţurilor putem conştientiza şi, deci, şti ceva.

***

Din perspectiva meditaţiei – mai ales în budism – este recunoscut faptul că există mai mult de cinci simţuri. Aceasta e şi perspectiva neuroştiinţei, după cum vom vedea. Budismul indică explicit mintea ca fiind al şaselea simţ. Iar prin „minte”, budiştii nu se referă la gândire. Se referă la conştientizare, acea capacitate a minţii care cunoaşte non-conceptual.

De exemplu, *ştii* unde te afli acum. Nu trebuie să te gândeşti la asta. în cea mai mare parte a timpului, cel puţin, ştii pur şi simplu unde te afli şi ştii şi ce a fost înainte. Cu alte cuvinte, ai un simţ al

orientării în timp. Mai ai şi un simţ al orientării în spaţiu. Nu ne gândim deloc la asta, dar luăm de bune o mulţime de lucruri pe care, de fapt, le cunoaştem în moduri foarte profunde. Facultatea de a şti, de a fi informat non-conceptual – conştientizarea însăşi – este cea indicată aici, atunci când vorbim despre minte ca despre al şaselea simţ.

Astfel, vederea clară înseamnă şi auzul clar, mirosul clar, gustul clar, atingerea clară şi cunoaşterea clară, care ar include a şti ce ai în minte, şi, astfel, a şti şi ce gândeşti şi ce emoţii trăieşti şi, prin urmare, *a simţi ce simţi, fundamentat în trup,* fie că e vorba de teamă sau furie sau tristeţe, frustrare, iritare, nerăbdare, iritare, satisfacţie, empatie, compasiune, fericire sau orice altceva.

Astfel, orice şi totul ne poate deveni profesor de moment, reamintindu-ne despre posibilitatea de a fi pe deplin prezenţi: mângâierea delicată a aerului pe pielea noastră, jocul luminii, expresia de pe chipul cuiva, o contracţie trecătoare a trupului, un gând fugar prin minte. Orice. Totul. Dacă este întâmpinat în starea de conştientizare.

Propriocepţia şi interocepţia

Ştiinţa recunoaşte şi ea acum că fiinţele umane au mai mult de cinci simţuri, că suntem înzestraţi cu capacităţi senzoriale suplimentare, care sunt esenţiale pentru vieţile şi starea noastră de bine.

***

Una dintre ele se numeşte *propriocepţie.* „Proprio” înseamnă „sine”. Propriocepţia este senzaţia că ştii şi simţi poziţia propriului corp în spaţiu, atât static, cât şi în mişcare. Foarte rar, propriocepţia poate fi pierdută din cauza unor leziuni neurologice. în lipsa acestui simţ, simţul intern al trupului se pierde. Corpul pur şi simplu nu mai funcţionează cum o făcea înainte. Neurologul Oliver Sacks a descris consecinţele pentru o femeie care îşi pierduse simţul propriocepţiei din cauza unei reacţii adverse la un medicament. Deşi părea normală, nu mai avea sentimentul prezenţei unui trup şi îşi putea mişca mâna pentru a se hrăni singură doar dacă o putea vedea. Toată fluiditatea mişcării dispăruse. Pierderea se simţea la mai multe

niveluri. Simpla contemplare a ideii că un lucru pe care majoritatea îl ia de bun ne poate face să ne dăm seama cât de puţină atenţie acordăm acestui simţ esenţial cu care sunt înzestrate trupurile noastre şi de care vieţile noastre depind, fără ca noi să ne dăm măcar seama.

Pe lângă propriocepţie mai există un alt simţ nu foarte cunoscut, numit *interocepţie.* Acesta e simţul care îţi permite să ştii cum se simte trupul tău din interior. Nu se bazează pe gândirea despre cum e trupul tău, ci pe trăirea directă a sa. Este o senzaţie internă, încorporată, un simţ perceput. Cineva te întreabă cum te simţi şi tu răspunzi „bine”. De unde ştii că eşti bine? Interocepţie.

în cadrul practicilor meditaţiei, o cantitate mare de atenţie se acordă senzaţiei de trup ca întreg, atât în repaosul meditaţiei, cât şi în mişcare. Putem învăţa să ne „locuim” corpul cu deplină conştientizare şi să susţinem în timp această „prezenţă” încorporată.

Unitatea conştientizării

J

Date fiind diferitele simţuri pe care le avem la dispoziţie, am putea conştientiza destul de multe când vine vorba de experienţa noastră trăită, în orice moment.

***

Aici sunt incluse experienţa noastră exterioară cu lumea şi cea interioară de a fi, inclusiv corpul şi toate impresiile sale senzoriale, precum şi gândurile şi emoţiile. Dat fiind că această conştientizare, în mod uimitor, le poate cuprinde pe toate – atât relieful interior, cât şi pe cel exterior al experienţei – nu există o separare fundamentală la nivelul experienţei între interior şi exterior, între cel care ştie şi ceea ce se ştie, între subiect şi obiect, între a fi şi a face. Doar pare a fi.

Şi chiar *pare* a fi o separare. Separarea aparentă poate fi un aspect dominant şi neîndoielnic al experienţei noastre. în plus, poate masca unitatea subiacentă a conştientizării în care există, misterios, doar a vedea, a auzi, a mirosi, a gusta, a

atinge, a simţi, a şti sau, ai putea spune, pur şi simplu a „conştientiza” – şi asta fără un „tu” permanent, neschimbător, centralizat care experimentează toate acestea. Astfel, nu există o separare între subiect („cel care vede”) şi obiect („cel văzut”), deşi, din nou, pare clar a exista – şi, într-un sens convenţional, sigur că „tu” eşti cel care aude, vede, miroase, gustă şi ştie. Dar cine eşti tu?

Simţi cât de misterioasă este întrebarea aceasta? Şi valoarea ei potenţială?

Vom relua în scurt timp întrebarea aceasta.

Cunoaşterea este conştientizare

J

Gândeşte-te puţin la asta. „Doar a vedea” include miracolul de a fi capabil să vezi şi ştiinţa de moment, non-conceptuală, a faptului că vezi. „Doar a auzi” include cunoaşterea faptului că auzi. Cunoaşterea înseamnă conştientizare. E disponibilă înainte să se instaleze gândirea. Poate include, de asemenea, oricare dintre gânduri şi toate gândurile, când gândirea intră în jocul văzului, auzului sau oricărui alt aspect al experienţei.

***

După cum ai văzut în capitolul anterior, folosesc uneori *conştientizarea* ca pe un participiu prezent, ca verb: *conştientizând*[2]*.* Folosirea sa în acest mod

---

2 *Awarenessing* în original, verb inventat de autor prin transformarea substantivului *awareness* (conştientizare). (N. red.) toată fiinţa şi de a trăi efectiv într-o lume foarte stresantă şi uneori extrem de dezordonată,

are o anumită aromă, care comunică un sentiment tonal, important pentru cultivarea mindfulness-ului. Conştientizarea nu mai este un simplu substantiv, un lucru sau o stare dezirabilă de atins, şi, prin urmare, statică. Devine verb şi poartă astfel o întreagă dinamică, sugerând un proces, şi nu o stare finală – o dinamică extrem de importantă pentru aventura de a privi înăuntrul nostru ca fiinţe umane şi de a ne folosi capacitatea de a conştientiza, de a fi prezenţi, de a fi atenţi cu

---

haotică, bolnavă şi uneori tragică, o lume care este, în acelaşi timp, frumoasă într-un număr infinit de moduri.

Acea frumuseţe îi include pe locuitorii lumii acesteia, pe creaturile sale, printre care ne numărăm şi noi. Inclusiv tu.

Viaţa în sine devine practica meditaţiei

O ironie intrinsecă a acestei perspective asupra centralităţii şi unităţii conştientizării – mai ales când oamenii vin la centrul medical pentru a face exerciţii de MBSR cu un diagnostic medical şi sentimentul aferent că e ceva în neregulă cu ei, care trebuie îndreptat – e că, în felul nostru de a vedea lucrurile, ei (şi noi) sunt deja întregi, chiar şi atunci când au un soi de problemă sau de boală. Şi, din acest motiv, le spunem oamenilor că, din punctul nostru de vedere, atâta vreme cât respiri, eşti mai mult bine decât rău, orice ar fi în neregulă.

***

Pentru cei care participă la MBSR, turnăm sistematic energie sub forma atenţiei şi a conştientizării în ceea ce este deja bine în noi, doar ca experiment, să vedem ce se întâmplă. Nu ignorăm ce nu e bine, lăsăm restul echipei medicale să se ocupe de acest aspect, în vreme ce noi ne îngrijim de acele alte elemente esenţiale ale ex-

perienţei noastre – luate adesea de bune întrutotul – cum ar fi faptul că avem un trup de la bun început, că respirăm, că putem simţi lumea în diferite moduri, că mintea generează gânduri şi emoţii care par nesfârşite, că avem capacitatea de a fi buni cu noi înşine şi cu alţii, că putem fi răbdători şi încrezători. Când adăugăm aceste dimensiuni conştientizării, viaţa în sine devine practica meditaţiei.

Aparţii deja

Când iei parte la această practică alături de un grup de fiinţe umane foarte asemănătoare ţie, aşa cum se întâmplă în cazul cursurilor de MBSR din spital, ea devine şi mai puternică pentru că poţi fi inspirat şi motivat de puterea, tenacitatea şi perspectivele altor oameni, manifestate adesea în faţa unor circumstanţe şi probleme de viaţă de neimaginat.

***

Şi chiar dacă eşti singur, se dovedeşte că nu eşti niciodată singur, pentru că tipul acesta de inspiraţie e pretutindeni, când începi să te uiţi în jur.

în plus, dacă meditezi acasă, poţi şti şi te poţi linişti şi te poţi inspira din faptul că există la propriu milioane de alţi oameni care îţi seamănă mult şi

care meditează chiar în momentul acela. Eşti un întreg şi, de asemenea, parte a unor cercuri din ce în ce mai mari de integralitate despre care ai putea chiar să nu ştii. Nu eşti niciodată singur. Şi deja aparţii.

Aparţii umanităţii.

Aparţii vieţii.

Aparţii acestui moment, acestei respiraţii.

Chiar sub nasul nostru

Chiar dacă, de fapt, suntem deja întregi[3] – termen a cărui rădăcină e comună cu aceea a cuvintelor *sănătate, vindecare* şi *sfânt*[4] – avem, din păcate, şi obiceiul de a ne fragmenta lumea în interioară şi exterioară, asta şi cealaltă, subiect şi obiect, cel care percepe şi cel perceput, ce ne place şi ce ne displace, ce ne dorim şi ce nu ne dorim. Prin urmare, nu ne simţim neapărat întregi.

***

Când suntem prinşi fără să ne dăm seama în distincţii care ne separă şi ne fragmentează

3 *Whole* (în engleză în original). (N. red.)
4 *Healt, healing, hofy* (în engleză în original). (N. red.)

experienţa în loc să îi recunoască integralitatea intrinsecă, orientarea aceasta exercită o presiune profundă asupra obiceiurilor noastre de a gândi, a trăi emoţii, a simţi şi a şti. Aceste obiceiuri neexaminate ale minţii sunt cele care ne ţin blocaţi şi ne împiedică să înţelegem spaţialitatea, claritatea, unitatea conştientizării – chiar dacă poţi afirma că, alături de respiraţie, mindfulness-ul e chiar sub nasul nostru în fiecare clipă, cu tot ce înseamnă asta. Astfel, mindfulness-ul ne este mereu la îndemână. De asemenea, e uşor de trecut cu vederea, dacă nu suntem atenţi, dacă ignorăm potenţialul propriei prezenţe, dacă nu suntem dispuşi să ne arătăm şi să ne oprim, să privim şi să ascultăm. Atât e de simplu.

Conştientizarea o avem încă de la naştere şi prin faptul că suntem oameni. Nu trebuie decât să învăţăm să ne împrietenim cu ea şi să folosim această capacitate înnăscută pe care o avem.

Aici intră în scenă cultivarea sistematică a mindfulness-ului.

Mindfulness nu este doar o idee bună

Graţie popularităţii de care se bucură acum mindfulness, e foarte uşor să interpretăm greşit ce implică, de fapt: „M-am prins! Am să fiu mai prezent şi am să judec mai puţin. Ce idee bună! Oare de ce nu m-am gândit şi eu la asta? Am drum drept de aici înainte. Nicio problemă! O să folosesc mai mult mindfulness."

***

Numai că mindfulness este *un fel de a fi,* unul care necesită cultivare permanentă. Este o disciplină de sine-stătătoare, care se extinde natural asupra tuturor aspectelor vieţii, pe măsură ce se derulează. Sigur că e o idee bună să practici mindfulness, dar mindfulness nu este doar o idee bună.

Şi, chiar dacă e simplu, nu e uşor. Nu e uşor să păstrezi starea de mindfulness, chiar şi pentru perioade foarte scurte de timp. Am văzut mai

devreme că, în unele privinţe, ai putea crede că e cea mai grea muncă din lume, şi cea mai importantă.

Prin urmare, dacă şi până când implementezi practica şi o susţii prin exersarea permanentă, regulată, sprijinită de o atitudine adecvată de delicateţe şi blândeţe faţă de tine, practica mindfulness-ului poate rămâne cu uşurinţă încă un gând care să îţi umple capul şi să te facă să te simţi nelalocul tău… încă un concept, încă un slogan, încă o treabă, încă un lucru pe care să îl planifici în ziua ta deja mult prea aglomerată.

Să reiei legătura

Adevărata provocare, după cum vom vedea pe măsură ce ne angajăm de fapt în *practica* mindfulness-ului, este că practica în sine ne oferă instantaneu acces la alte dimensiuni ale vieţii, care au fost dintotdeauna acolo, dar de care am fost rupţi.

***

Folosesc intenţionat metafora senzorială „a fi rupt”, pentru a recunoaşte cât de uimitor de uşor e să nu ne dăm seama, să fim mai degrabă neatenţi decât în spiritul mindfulness, să ne uităm fără a vedea, sau să auzim fără a auzi, sau să mâncăm fără a gusta. Cu alte cuvinte, putem merge cu uşurinţă pe pilot automat în cea mai mare parte a vieţii

noastre, crezând în tot acest timp că ştim ce se petrece, ştim cine suntem, ştim încotro ne îndreptăm. Se poate spune că aceasta e starea noastră de bază actuală: modul lipsit de conştientizare, cu un nivel mare de condiţionare şi persistent, pe pilot automat, în care acţionezi fără să gândeşti.

Din acest motiv e necesară cultivarea mindfulness-ului... şi e atât de provocator să o faci.

Cine sunt eu? Chestionarea propriei poveşti

Când începem să chestionăm şi să investigăm într-un mod deschis, curios şi sistematic cine suntem şi încotro ne îndreptăm, se petrece un lucru interesant. Oare ştim de fapt *cine* suntem cu oarecare claritate sau siguranţă, sau pur şi simplu ne creăm o poveste gigantică şi, de obicei, convingătoare (până la un punct), pentru noi, înăuntrul căreia trăim fără a examina?

***

Când povestea pare a merge pe drumul cel bun, ne simţim, poate, fericiţi şi avem sentimentul că

avansăm cu viteza maximă către ce urmează. Dar dacă povestea ia o altă turnură pentru că se schimbă condiţiile sau pentru că, poate încă din copilăria mică, a fost o poveste cu importante elemente de tristeţe, abuz, neglijare sau ignorare, atunci naraţiunea noastră internă ar putea fi una în care ne simţim nelalocul nostru, nedemni, de neiubit sau lipsiţi de inteligenţă – sau una în care nu există speranţe reale pentru noi.

E foarte simplu cum poate fi de ajutor mindfulness în astfel de circumstanţe. Ne aminteşte că naraţiunea aceasta interioară a noastră se bazează în întregime pe ceea ce gândim. Este un construct, un artefact cu care am ajuns să ne simţim confortabil. Poate fi o poveste uimitoare, convingătoare, captivantă în cea mai mare parte a timpului. De asemenea, poate fi uneori îngrozitoare sau plictisitor de normală. Dar e oricum un construct.

Eşti mai mult decât orice poveste

Poveştile noastre personale interne, aşa cum poate ai observat, simt uşor de sprijinit de tot soiul de dovezi pe care putem să le adunăm din trecut şi o facem pentru a consolida orice afirmaţie am dori să folosim la un moment dat în cadrul poveştii: cum ar fi că nu suntem suficient de buni sau că ştim mai bine decât oricine altcineva sau orice ne-am spune la un moment dat sau ne spunem de ani de zile.

***

Şi totuşi, toate aceste eforturi nu sunt decât rezultatul toarcerii iţelor noastre centrate pe sine, preocupate de sine, ţesute de gândurile noastre, care interacţionează cu experienţa, de regulă cu totul fără să ne dăm seama.

Chiar dacă pot conţine elemente reale, aceste povestiri nu reprezintă tot adevărul despre cine suntem. Cine eşti cu adevărat e mult mai

cuprinzător decât orice poveste ai construi despre cine eşti. E valabil pentru noi toţi. Prin urmare, fie avem nevoie de o poveste mult mai amplă, fie trebuie să vedem în natura intrinsec goală a poveştii: deşi poate fi adevărată, până la un punct, este golită de orice finalitate esenţială, durabilă sau de adevăr. Vieţile noastre sunt pur şi simplu mai cuprinzătoare decât gândul. Un exemplu în acest sens este ce experimentezi direct prin intermediul simţurilor tale, inclusiv sentimentul de a fi încorporat, înainte de a-l îmbrăca în orice fel de povestire.

S-a dovedit că un studiu ştiinţific recent aparţinând Universităţii din Toronto a indicat că există reţele diferite la nivelul creierului pentru diferite tipuri auto-referenţiale ale experienţei. Una dintre reţele, numită Focus Narativ (FN), este activă când construim o poveste pe baza experienţei noastre. Implică multă gândire, însoţită adesea de ruminare şi îngrijorare. 0 a doua reţea, numită Focus al Experienţei (FE), este activă când suntem ancoraţi în trăirea actuală, când suntem prezenţi în corpul nostru şi în experienţa senzorială în derulare – fără toată evaluarea reţelei narative. Studiul a descoperit că oamenii care se antrenează pentru MBSR indică o creştere a activităţii reţelei FE şi o scădere a activităţii reţelei FN. Acesta e un exemplu al felului în care exerciţiile de mindfiilness pot influenţa de fapt modul în care creierul procesează experienţa – în cazul de faţă, modul cum experimentezi viaţa care se derulează şi ce îţi spui singur despre ea.

Nu se pune problema că Focusul Experienţei ar fi superior Focusului Narativ. Ambele sunt necesare pentru a duce o viaţă integrată şi echilibrată. însă

atunci când predomină FN, mai ales din lipsă de conştientizare, ne poate limita puternic înţelegerea propriei fiinţe şi a ceea ce ar fi posibil. FN poate fi privit ca modul iniţial obişnuit. De fapt, este numit uneori *reţeaua automată.* în cadrul unor studii, a fost identificat drept aria din cortexul cerebral cea mai activă „când nu facem nimic”. Cu cât ne antrenăm mai mult pentru a ne trăi experienţele în momentul prezent, fără a evalua sau a judeca atât de repede, cu atât mai mult ne permitem să ne odihnim atent în propria experienţă somatică, cu atât mai mult ne mutăm din starea automată către reţeaua FE şi către trăirea experienţei din momentul prezent.

Când începi să pui la îndoială povestea despre tine şi te întrebi cine vorbeşte atât în capul tău, ai putea ajunge să îţi dai seama că habar nu ai! Pur şi simplu, nu ştii. Acea realizare este ea însăşi un reper important, unul care oferă o modalitate complet nouă şi

mult mai liberă de a trăi experienţa. însă de timpuriu, în cadrul acestui proces prin care îţi dai seama că nu ştii ceea ce credeai că ştii, te poţi simţi încă fragmentat, atras de poveşti concurente sau tras în jos de greutatea celei care îţi domină viaţa în momentul respectiv, intensificată acum de realizarea faptului că nu mai eşti atât de sigur de lucrurile de care erai foarte sigur. De fapt, acesta ar putea fi un semn foarte bun.

\lu eşti niciodată incomplet

în contextul oricărui zbucium şi al oricărei fragmentări pe care le-am putea resimţi când începem să ne examinăm viaţa şi mintea cu o mai mare claritate şi curiozitate, am putea descoperi şi o dorinţă de mult ignorată şi frustrată – dorinţa de a duce o viaţă mai bine integrată, de a avea sentimentul de non-fragmentare, ca o variaţie, de a ne simţi bine în propria piele. Cine nu tânjeşte după o asemenea pace şi bunăstare?

***

Dar stai aşa. în timp ce noi poate tânjim după completitudine, marea ironie e că e deja aici în fiecare moment şi e deja a noastră. Dacă am putea să ne dăm seama – adică să o transformăm în realitate în vieţile noastre – ar duce la o „schimbare de conştiinţă” profundă, o trezire spre o mai adâncă unitate care să ne îmbrace şi să ne pătrundă întreaga viaţă.

Această schimbare de la nivelul conştiinţei *este* conştientizarea. Aşa cum am discutat deja, conştientizarea ne permite să vedem şi să ne dăm

seama că vedem, să ne gândim şi să ştim ce avem în minte şi să simţim emoţiile şi să avem o relaţie cu ele într-un mod care este, în realitate, înţelept şi plin de compasiune faţă de noi – care nu ne pune în cârcă poveşti despre cât suntem

de grozavi sau de oribili sau cât de nepotriviţi suntem. Astfel de poveşti pot acţiona ca nişte ghete de ciment, care ne scufundă într-o mocirlă mai mult sau mai puţin creată de noi – adică, dacă le credem, dacă avem impresia că sunt adevărate, în loc să le recunoaştem ca fiind simple gânduri care vin şi pleacă.

Asta nu înseamnă că meditaţia sugerează că „ar trebui” să ştii cine eşti în vreun sens convenţional şi narativ de „a şti”. E mai mult o chestiune de a întreba dacă poţi chiar să pui întrebarea şi dacă poţi să o pui iar şi iar, şi poate să te împaci cu ideea că nu ştii sau, măcar, la început, să recunoşti că nu ştii totul. Oamenii ar putea să te întrebe: „Cine eşti?” Iar tu, ca răspuns, desigur, le poţi spune: „Sunt Jon” sau „Sunt Katherine”. însă acesta e doar un nume pe care părinţii tăi ţi l-au dat la naştere. Ar fi putut să îţi dea alt nume. Dacă ar fi făcut-o, ai mai fi aceeaşi persoană? E adevărat că un trandafir, oricum îi spui, îţi dă acelaşi suav parfum[5]?

Ai putea privi prin aceeaşi prismă vârsta, realizările şi toate celelalte. Niciuna dintre ele nu contribuie la persoană. Persoana este altceva, ceva mai misterios, ceva mai mare. Walt Whitman spunea, în „Cântec despre mine”: „Sunt vast, cuprind mulţimi în mine.”[6]

De fapt, e adevărat. Fiecare dintre noi e ca un

---

5 Referire la o replică din William Shakespeare, *Romeo şi Julieta,* în trad. Şt. O. Iosif, ed. Adevărul Holding, Bucureşti, 2009, pag. 45. (N.t.)

6 Walt Whitman, *Cântec despre mine,* trad. Mihnea Gheorghiu, ed. Univers, Bucureşti, 1976, p. 78. (N.t)

univers. Suntem nemărginiţi.

A fi atent într-un mod diferit

Adevărata noastră natură poate fi nemărginită. Şi totuşi, am putea fi adânciţi în obiceiul inconştient, neexaminat, de a ne gândi la noi în moduri mărunte, reducţioniste.

***

Se poate să fim foarte deprinşi să ne identificăm cu *conţinutul gândurilor şi* emoţiilor noastre şi cu poveştile pe care le construim înjurai nostru în funcţie de cât de mult ne place sau nu ne place ce ni se întâmplă. Puterea mindfulness-ului rezidă tocmai în examinarea elementelor fundamentale ale vieţii noastre – mai ales a acelor identificări în care ne complăcem şi a consecinţelor pe care le au pentru noi şi pentru alţii – şi în examinarea viziunilor şi perspectivelor pe care le adoptăm şi apoi începem să credem că sunt identice cu noi.

Valoarea mindfulness-ului vine din a fi atent într-un mod diferit, mai amplu, la actualitatea vieţii care se desfăşoară clipă de clipă. Vine din atenţia acordată miracolului şi frumuseţii fiinţei noastre şi posibilităţilor extinse de a fi, a şti şi a face într-o viaţă care e trăită şi întâmpinată şi dusă cu o mai mare conştientizare.

Eu numesc asta „schimbare absolută a

conştiinţei”. Nu e nimic diferit, şi totuşi, diferă totul – pentru că ne-am schimbat modul de a vedea, modul de a fi, modul de a şti.

A nu şti nu e un lucru chiar atât de rău. După cum am văzut, e esenţa minţii începătorului.

***

A nu şti înseamnă, în esenţă, doar a fi sincer în privinţa ignoranţei tale. Nu e ceva ruşinos, deşi mulţi dintre noi cred că e. Sigur, am putea să ne temem să spunem într-un grup sau în clasă, la şcoală, că nu ştim ceva, pentru că nu vrem să părem proşti. Am fost condiţionaţi puternic să ne simţim aşa. Dar gândeşte-te la un lucru: toţi marii oameni de ştiinţă trebuie să recunoască lucrurile pe care nu le ştiu şi să le aibă mereu în minte. Dacă nu ar face asta, nu ar fi niciodată în postura de a descoperi ceva semnificativ, pentru că noile descoperiri şi realizări se produc la interfaţa dintre ceea ce se ştie şi ceea ce nu se ştie.

Dacă eşti preocupat complet de ceea ce se ştie deja, nu poţi face saltul în cealaltă dimensiune a creativităţii sau imaginaţiei sau poeziei, sau a indiferent ce ţi-ar permite să vezi o ordine ascunsă în lucruri, ordine care, până nu e văzută şi înţeleasă, nu se vede deloc.

Mintea pregătită

Poate că ţi ş-a întâmplat ca altcineva să vadă ceva ce ţie ţi-a scăpat, chiar dacă erai într-o poziţie bună pentru a vedea. Poate spui: Oare eu de ce n-am văzut?

***

Poate că nu ai fost atent chiar în modul necesar pentru ca mintea să se deschidă la acea observaţie, în momentul respectiv. Poate se întâmplă aşa pentru că fiecare îşi are propria traiectorie de viaţă şi condiţionare... impulsul din spatele lor care le cultivă atenţia astfel încât este sau nu disponibilă şi receptivă în orice moment. Una dintre afirmaţiile celebre ale lui Louis Pasteur este: „Şansa favorizează mintea pregătită”.

Şi ce este mintea pregătită? Este o minte disponibilă, o minte deschisă, o minte care ştie sau poate doar intuieşte ce nu ştie, îşi pune la îndoială propriile asumpţii tacite şi este înclinată să chestioneze – să privească dincolo de aparenţa lucrurilor şi poate dincolo de povestea convenţională care explică de ce sunt sau nu sunt lucrurile într-un fel.

Ce poţi vedea tu?

Poate nu poţi vedea ce trebuie să vadă altcineva. Dar poate, doar poate, poţi vedea ce trebuie să vezi tu. Deci, ce trebuie să vezi tu?

***

Aceasta e o întrebare importantă la care să te gândeşti, pe care să ţi-o însuşeşti, pe care să o laşi să îţi trăiască în oase şi în pori, să îţi ghideze viaţa. Poate într-adevăr să fie o muncă de-o viaţă să îţi pui întrebarea aceasta şi altele precum: „Care e Calea mea, cu C mare?”, „Care e Serviciul meu, cu S mare, pe planetă?” „Ce îmi cere cu adevărat trupul meu în clipa aceasta?” Chiar şi „Cine meditează?” Mai ales „Cine meditează?”

Ai putea continua apoi prin a avea grijă de acele elemente ale vieţii tale ca şi cum această cultivare ar fi în realitate singura muncă pe care merită să o faci pe planetă. Şi ai putea afirma că e adevărat. Şi că răspunsurile la aceste întrebări s-ar putea schimba cu timpul, s-ar putea coace şi maturiza.

Probabil nemişcarea ar face parte şi ea. Probabil tăcerea. Probabil acţiunea întreprinsă din toată inima. Pentru unii, chemarea ar putea fi să contribui la bunăstarea altora, cu acţiuni care pun interesele altora înaintea celor ale tale, cum este Jurământul lui Hipocrat, transmis din generaţie în generaţie de medici, din vremea lui Aesculap şi a rădăcinilor greceşti ale culturii noastre occidentale.

Partea a III-;
Aprofundarea

N-ai unde să mergi, n-ai nimic de făcut

în multe limbi asiatice, cuvântul pentru „minte” şi cuvântul pentru „inimă” sunt unul şi acelaşi. Astfel, când auzi cuvântul „mindfulness”, trebuie să auzi simultan şi „heartfulness[7]„ pentru a înţelege sau a simţi ce este cu adevărat mindfulness.

***

Din acest motiv, mindfulness este descris uneori drept *atenţie afectuoasă* şi, tocmai de aceea, te încurajez să abordezi practica foarte uşor, aducând de fiecare dată cu tine o atitudine de delicateţe şi compasiune faţă de tine însuţi.

Mindfulness nu înseamnă asistare rece, dură,

7 Termen fără echivalent în română, putând fi tradus cu „deplinătatea inimii”. (N. red.)

După cum ne reaminteşte Sutra Inimii, un text important al tradiţiei budiste Mahayana, „nu ai unde merge, nu ai ce face, nu ai ce obţine.”

clinică sau analitică şi nici nu înseamnă forţarea către o stare mentală mai specială, mai dezirabilă şi nici cernerea pietrişului şi a grohotişului minţii pentru a descoperi aurul care se află dedesubt. Poţi simţi elementele forţării, acţiunii, luptei în felul acesta de a privi meditaţia şi potenţialele beneficii ale acesteia. Ne poate fi de folos să ne reamintim iar şi iar că meditaţia nu înseamnă să faci! înseamnă *să fii,* ca fiinţă umană. înseamnă *să iei parte* în sine, pur şi simplu.



JQK UIII-ZIM

k face care vine din a fi

în primele etape ale practicării meditaţiei, te-ai putea trezi între- bându-te „Păi, dacă plec de la ideea că nu am unde merge, ce face şi ce obţine, n-o să progresez niciodată cu practica sau cu orice altceva. Cu atitudinea asta, nu o să duc nimic la bun sfârşit. Dar am o mulţime de lucruri pe care chiar trebuie să le fac în ziua şi în viaţa mea. Am responsabilităţi!”.

Faptul este că practica meditaţiei nu înseamnă să te laşi absorbit în tine însuţi sau să renunţi să mai funcţionezi în lume. Nici nu înseamnă să renunţi să te mai angajezi cu pasiune în proiecte cu o reală valoare sau să mai duci lucrurile la bun sfârşit, nici nu te va prosti şi nu te va jefui de ambiţie sau motivaţie.

Din contră, meditaţia este în mare măsură o modalitate de a lăsa ca toate acţiunile în care eşti angajat şi la care ţii să vină din a fi. Orice iese apoi la suprafaţă e altceva decât a face, pur şi simplu,

pentru că e informat de alte dimensiuni ale experienţei, care provin din cunoaşterea intimă a propriei minţi. Această intimitate se dezvoltă prin cultivarea sistematică, iar cultivarea însăşi vine din disciplina participării. Asta înţelegem prin *practica* mindfulness. Este acel *cum* al venirii în fire clipă de clipă. Chiar

nu e niciun loc în care să te duci în momentul acesta. Suntem deja aici. Putem fi aici întru totul?

Chiar nu e nimic de făcut. Ne putem abandona în a nu face, în a fi, pur şi simplu?

Chiar nu e nimic de obţinut, nicio „stare” specială sau „sentiment”, pentru că orice ai trăi în momentul acesta este deja special, e deja extraordinar, prin prisma faptul că e trăit.

Paradoxul acestei invitaţii e că orice ţi-ai putea dori e deja aici.

Iar singurul lucru important e să fii cunoaşterea care e deja conştientizarea.

Să acţionezi adecvat

1

în mindfulness trebuie să fii capabil să vezi dincolo de suprafaţa aparenţelor, către ceea ce ţi se dezvăluie de fapt în propria experienţă, în propriul trup, în propria minte.

***

în mindfulness trebuie să poţi auzi ce spune de fapt un pacient sau un coleg sau un prieten, sau copilul tău. Mindfulness e necesar pentru a prinde o privire care străbate fugitiv faţa cuiva când ai spus ceva dureros, dar nu-ţi dai seama exact ce ai spus sau cum s-a auzit şi nu ai reuşit să vezi că ai tras o săgeată, cel puţin metaforic, în inima celeilalte persoane – şi nici tu nu îţi dai seama că ai făcut-o.

Mindfulness-ul poate controla toate acestea astfel încât să nu tragi deloc respectiva săgeată, dar, dacă o faci, să poţi vedea efectul ei şi să dai dovadă de suficientă integritate şi caracter încât să îţi ceri scuze şi să spui: „îmi pare rău că te-am rănit” sau: „Cred c-a durut. Te rog să mă ierţi”.

Dacă eşti conştient de ce se întâmplă, acţionezi cum trebuie J

Se întâmplă deseori ca oamenii care încep practica mindfulness să se întrebe dacă o fac cum trebuie şi dacă ar trebui să simtă ceea ce simt.

***

Cel mai scurt răspuns al meu la întrebarea „Fac bine ce fac?” este că, dacă eşti conştient de ce se întâmplă, faci „cum trebuie”, orice s-ar întâmpla. Poate fi greu de acceptat, dar e adevărat. în plus, e în regulă să simţi ceea ce simţi, chiar dacă nu îţi place sau nu ţi se prea pare „meditaţie”. De fapt, e perfect. E programul momentului prezent, al vieţii tale care se derulează aici şi acum.

Când practici mindfulness-ul, probabil că primul lucru pe care îl vei observa e cât de neatent la momentul prezent poţi fi. Să spunem că te decizi să te concentrezi asupra *senzaţiei* respiraţiei care intră şi iese din corpul tău. Se întâmplă în momentul prezent. E importantă. Nu poţi trăi fără să respiri. Nu e dificil să localizezi în trupul tău senzaţiile

asociate respiraţiei, în burtă sau în piept, sau la nivelul nărilor. Te poţi trezi spunându-ţi: „Ce mare lucru? O să mă concentrez asupra respiraţiei”.

îţi urez mult succes. Pentru că, invariabil, vei descoperi că mintea îşi are propria viaţă şi nu e interesată să asculte ordine de la tine despre cum să se concentreze asupra respiraţiei sau altor lucruri. Prin urmare, e foarte probabil să descoperi că atenţia ţi se risipeşte iar şi iar, uitând de respiraţia aceasta în momentul acesta şi fiind preocupat de altceva – orice altceva – în ciuda celor mai bune intenţii ale tale. Aceasta e doar o mică parte a întinsului domeniu al practicii meditaţiei şi totuşi îţi transmite ceva despre natura propriei minţi.

Nu uita, am stabilit că *obiectele* atenţiei nu sunt cele mai importante. Cel mai important aspect e calitatea *atenţiei* în sine. Prin urmare, rătăcirile minţii – felul în care se distrage singură, caracterul ei schimbător, ocazionala ei plictiseală, excitabilitatea sa, proliferarea, construcţiile şi proiectele sale nesfârşite, lipsa ei de concentrare – îţi spun toate ceva important, chiar deosebit de important, despre mintea ta. Nu se pune problema că ai face ceva greşit. Nu e aşa! Pur şi simplu, începi să îţi dai seama cât de puţine lucruri ştim, de fapt, despre noi înşine şi minţile noastre.

Conştientizarea aceasta este cu mult mai importantă decât faptul că atenţia îţi e concentrată sau nu la un moment dat asupra senzaţiilor respiraţiei. Dacă înţelegem acest lucru, distractibilita- tea şi înşelăciunea minţii devin obiecte noi şi demne de atenţie în fiecare clipă.

Când atenţia îţi rătăceşte de la respiraţie, nu e o

greşeală şi asta nu înseamnă că nu ştii să meditezi. E pur şi simplu ceva ce s-a întâmplat în momentul acela. Important e că ai observat. Poţi accepta şi conştientiza acest fapt? Poţi să nu adaugi nimic? Aici intervine partea care nu judecă.

A nu judeca e un act de inteligență și blândețe

Dacă te vei critica ori de câte ori mintea ţi se îndepărtează de momentul prezent, asta înseamnă că te vei critica adesea.

***

Poate că a venit vremea să nu ne mai certăm şi să nu ne mai minimalizăm pentru că nu ne ridicăm la înălţimea unui ideal „spiritual" romantic. Ce-ar fi să observăm doar ce se petrece? Când avem impresia că „am dat-o-n bară" fiindcă am uitat cu totul de respiraţie într-un interval de exerciţiu formal, cum ar fi să conştientizăm că ne gândim că „am dat-o-n bară"? Gândul acela este în sine o judecată, încă un comentariu interior. Nu ai „dat în bară" nimic. Nu e nimic în neregulă cu tine. Şi nu e nimic în neregulă cu mintea ta. Acestea sunt aprecieri pe care mintea

le generează ca reacţie la experienţa minţii care rătăceşte, îndepărtându-se de obiectul ales. Vei avea parte de milioane, miliarde de astfel de momente. Ele nu contează, dar ne pot învăţa multe. Vezi că stărui cu conştientizarea sau revii la conştientizare, măcar vreme de câteva clipe, iar şi iar, chiar şi atunci când mintea aleargă de colo-colo, preocupată de una sau de alta?

în fiecare nou moment, avem de ales între a vedea ce se întâmplă de fapt, ceea ce noi numim *discernământ,* în loc să alunecăm pe panta judecăţii, care este, de obicei, o gândire suprasimplificată, duală, binară: alb sau negru, bun sau rău, sau/sau. Suspendarea judecăţii, sau refuzul de a judeca atunci când judecata apare, reprezintă un act de inteligenţă, nu un act de prostie. De asemenea, e un act de bunătate faţă de tine, dat fiind că acţionează împotriva tendinţei pe care o avem cu toţii, de a fi duri cu noi înşine şi atât de critici.

Nu poţi fi decât tu însuţi – slavă Domnului!

Conştientizarea în sine înseamnă mindfulness.

***

Nu e vorba despre atingerea unui ideal sau a unei stări dezira- bile sau mult-dorite.

Dacă mintea se gândeşte: „Dacă meditez, voi fi mereu plin de compasiune, o să fiu ca Dalai Lama, o să fiu ca Maica Tereza” sau oricine ar fi în momentul acesta guruul/eroul tău spiritual, poate fi de folos să îţi aminteşti că ai aceleaşi şanse să fii ca Dalai Lama sau ca Maica Tereza sau ca oricine altcineva pe care le are plopul să facă pere. Şi nici nu le cunoşti experienţa interioară.

Singura persoană cu care ai o mică şansă să te asemeni eşti chiar tu. Iar aceasta, când tragem linie,

este adevărata provocare a mindfulness-ului: provocarea de a fi tu însuţi.

Ironia, desigur, e că eşti deja.

Cunoaşterea încorporată

Ce înseamnă că suntem deja cine suntem? Şi cum putem încorpora cunoaşterea aceea şi să fim esenţa acelei cunoaşteri, clipă de clipă?

***

Cum vom încorpora cunoaşterea aceasta în momentele cele mai stresante, când ajunge funia proverbială la parul proverbial?

Ce se întâmplă când suntem copleşiţi de stări mentale ca anxietatea, plictiseala, nerăbdarea, iritabilitatea, tristeţea, disperarea, furia, gelozia, lăcomia, exaltarea, un sentiment al importanţei personale sau al lipsei de importanţă, sau oricare dintre numeroasele reacţii emoţionale în care putem fi catapultaţi în orice zi, în circumstanţe reale?

Ce legătură au brizele şi, uneori, furtunile acestea din minte cu cine suntem în momentul

acela? Care ne sunt alegerile pentru a fi în relaţii mai înţelepte cu ceea ce se întâmplă în câmpul conştientizării – tiparele vremii, plafonul de nori de deasupra, turbulenţele care apar ocazional şi ne domină mintea şi inima?

Viaţa însăşi ne oferă ocazii nesfârşite de a explora aspectele acestea adesea trecute cu vedere ale fiinţei noastre. Printre ele se numără cultivarea unei mai mari intimităţi cu ceea ce numim



uneori emoţii pozitive, care fac la rândul lor parte din repertoriul uman şi nu se limitează neapărat la circumstanţe plăcute sau care ne fac plăcere.

Am putea să ne întrebăm dacă e posibil să trăim un sentiment de bine în orice moment dat, să avem un sentiment profund de înflorire, ceea ce se numeşte uneori eudemonism? Am putea explora rolurile posibile ale bucuriei, încântării, empatiei sau mulţumirii în exprimarea deplină a vieţilor noastre.

Oare am putea să conştientizăm momentele trecătoare de bucurie, poate în lipsa furtunilor şi norilor care trec şi dacă nu le simţim? Poate că bucuria sau starea de bine e deja acolo şi noi o ignorăm, sau nu avem lentilele necesare pentru a detecta în noi astfel de curente.

Capacităţile acestea înnăscute şi calităţile inimii şi minţii pot fi dezvoltate şi extinse prin îmbrăţişarea tandră la care invită atenţia asupra momentului prezent. Când sunt cultivate, pot fi mai la îndemâna noastră, chiar şi în clipele de cumpănă.

A ne bucura pentru alţii

Sentimentele de compasiune şi bunătate plină de iubire pentru alţii pot fi dezvoltate şi rafinate.

***

Asemenea bucuriei şi sentimentului de bine, compasiunea pentru alţii şi blândeţea plină de iubire sunt înnăscute în inimile şi minţile noastre, astfel că sunt deja prezente. Poate că pur şi simplu nu am avut grijă de ele sau nu le-am observat, sunt ascunse de vegetaţia care ne năpădeşte minţile de obicei încurcate, preocupate adesea cu programele noastre mereu pornite.

Dacă suntem alerţi la apariţia lor, sentimentele de compasiune şi blândeţe plină de iubire faţă de alţii pot fi recunoscute şi primite cu braţele deschise la nivelul conştientizării, alături poate de nişte compasiune şi blândeţe plină de iubire orientată către noi. Adesea, aceasta e partea cea mai dificilă – să recunoaştem în noi ceva demn de compasiune. Şi totuşi, chiar dacă nu crezi, toate aceste calităţi ale inimii sunt locatari intimi ai reliefului nostru

interior. Chiar dacă ar putea trece neobservate şi neexplorate în mod obişnuit, situaţia se poate schimba oricând vrem să ne abordăm experienţa cu inima deschisă şi realism, ca şi cum ar fi vorba despre un experiment.

Conştientizarea poate chiar să servească drept uşă deschisă către noi moduri de a relaţiona cu repertoriul complet al vieţii noastre emoţionale – fără a trebui să muncim deloc sau fără a deveni o persoană nouă sau diferită.

Cea mai mare catastrofă

în mare parte a timpului, ne putem trezi că ne doare într-un fel sau altul, că suferim în faţa a ceea ce Zorba Grecul numea „cea mai mare catastrofă” a vieţii – cu nimic mai prejos decât însăşi condiţia umană – care se manifestă deseori în vieţile noastre în feluri la care simţim că „nu ne-am înhămat”. Dar chiar şi în astfel de momente, ar putea fi disponibilă pentru noi o altă dimensiune a experienţei, mai ales dacă observăm că acea conştientizare a durerii pe care o resimţim nu este în sine durere.

***

Desigur, pentru asta sunt necesare investigaţii şi căutare mai ales acolo unde nu vrem să căutăm. Aceasta este una dintre virtuţile cultivării mindfulness-ului şi intenţiei din spatele practicii – să ne ajute să ne îndreptăm către acel element de care avem tendinţa cea mai puternică să ne îndepărtăm.

Conştientizarea suferinţei mele este suferinţă?

5

La un moment dat, când te trezeşti suferind, te-ai putea întreba: „Oare conştientizarea suferinţei mele este suferinţă?”

***

Ai putea încerca să te uiţi la ce se iveşte în experienţa ta într-un moment de suferinţă şi să priveşti câteva clipe în plus peste ce ţi se pare confortabil, ca şi cum ţi-ai muia degetul în apă, cu o atingere uşoară şi delicată, şi totuşi fiind hotărât să simţi ce e aici şi să înţelegi calitatea conştientizării. Prin exerciţiu, ai putea încerca să întinzi explorarea pe perioade mai lungi, pentru ca investigarea a ceea ce noi identificăm drept suferinţă să aibă ocazia să se stabilizeze în conştientizare. Ar fi bine să încerci de mai multe ori. E o modalitate de a te împrieteni cu experienţele neplăcute şi dificile.

Ai putea investiga anxietatea într-un moment de

teamă în mod similar, întrebându-te: „Oare conştientizarea temerii mele, a tremurului meu, a grijilor mele, a anxietăţii mele este spaimă?” şi apoi să priveşti în profunzime. Sau ai putea investiga un moment de durere întrebând: „Oare conştientizarea durerii este durerea?” Sau „Conştientizarea tristeţii mele e tristeţe, a depresiei este depresie sau a sentimentului de lipsă a valorii este lipsa de valoare?” Desigur, cel mai bine e să o faci când sentimentul e puternic, şi nu ca pe un exerciţiu teoretic sau conceptual.

Nu spun că ar fi uşor. Nici nu spun că va face totul mai bine, ca prin farmec. Nici nu trebuie să fie aşa. Este însă o cale de a lucra cu cantităţi enorme de durere şi rău în moduri cu potenţial de transformare şi eliberare.

Ca pas următor, ai putea experimenta cu renunţarea completă la „al meu” pentru a vedea cum se simte, astfel încât să nu mai fie suferinţa *mea,* anxietatea *mea,* tristeţea *mea.* Cu alte cuvinte, să renunţi la identificare, ceea ce înseamnă, pur şi simplu, să fii conştient. Probabil ai sentimentul că această conştientizare poate răsturna într-o clipă situaţia celor mai profunde convingeri ale noastre despre experienţa noastră, pe măsură ce investigăm întinderea totală a acelei experienţe, spre deosebire de a trăi doar o reactivitate obişnuită, colorată şi perpetuată de tipare vechi şi tocite de gândire, cu foarte puţină conştientizare sau chiar fără.

Ce înseamnă eliberarea de suferinţă?

J

M-am întâlnit odată la Shenzhen, în China, cu un maestru Chan de nouăzeci şi opt de ani care, după ce i s-a explicat ce e MBSR, mi-a spus: „Există un număr infinit de moduri în care suferă oamenii. Prin urmare, trebuie să existe un număr infinit de moduri prin care Dharma le este pusă la dispoziţie oamenilor”. Prin *Dharma* el se referea la învăţăturile universale ale lui Buddha despre suferinţă şi posibilitatea de a te elibera de suferinţă.

***

Când vorbea despre Dharma ca fiind calea spre „eliberarea de suferinţă”, Buddha se referea la suferinţa pe care ne-o provocăm singuri, pe lângă suferinţa care se datorează unor evenimente naturale şi omeneşti, pe care nu le putem controla.

Această suferinţă „suplimentară” se numeşte

suferinţă incidentală, însemnând „mai degrabă extrinsecă decât intrinsecă", „nelalocul ei" sau „accidentală".[8] Cu alte cuvinte, nu este un dat. E acel tip de suferinţă de care nu trebuie să ne lăsăm întemniţaţi, în legătură cu care putem lua măsuri, de care ne putem elibera complet, conform lui Buddha, în baza „investigaţiilor de laborator" meditative ale propriei experienţe – şi acelea ale numeroşilor practicanţi Dharma de atunci încoace. Iar atunci când ne investigăm pe noi înşine, prin propria cultivare sistematică a mindfulness-ului în faţa durerii particulare şi personale pe care o putem avea la un moment dat (cuvântul „a suferi" vine din termenul latin *sufferre,* al cărui sens de bază este „a duce sau a îndura"), ne putem da seama că o mare parte este într-adevăr o formă de suferinţă pe care ne-o provocăm singuri, pe lângă ce ne aduc circumstanţele externe, care pot fi suficient de oribile şi fără contribuţia noastră.

Suferinţa incidentală este cea care produce de departe majoritatea suferinţei cu care ne confruntăm. Durerea de orice fel – fizică, emoţională, socială, existenţială, spirituală – este parte a condiţiei umane şi, astfel, e uneori inevitabilă. Clişeul e că, deşi durerea poate fi inevitabilă, suferinţa care o însoţeşte e opţională. Asta înseamnă *că felul în care alegem să avem o relaţie cu durerea contează enorm.*

Putem vedea că eliberarea de suferinţă nu înseamnă să primim un permis care ne scapă de

---

8 Termenul în engleză este *adventitious,* de unde şi explicaţia din text că provine din termenul latin *adventicius, care* înseamnă „care vine de la noi din străinătate" şi rădăcina acestuia *advenire,* „a sosi". (N.t.)

toate suferinţele practicând mindfulness. Dacă eşti om, uneori vei avea de suferit. Face parte din condiţia umană. Nu există scăpare. Simpla posesie a unui corp e o reţetă pentru suferinţă. Simpla posesie a unei minţi care nu se cunoaşte pe sine e o reţetă pentru suferinţă. După cum am văzut, a fî ataşat de ceva, a te agăţa de ceva, este o reţetă pentru suferinţă. Aşa că vom suferi. Poţi, de asemenea, să contribui la suferinţa altora, uneori chiar fără să ştii. întrebarea e: este posibil să ne investigăm suferinţa şi să ne împrietenim cu ea, oricare ar fi condiţiile? Există modalităţi de bun-simţ şi practice de abordare a experienţelor profund dureroase fără a le agrava? Care ar fi consecinţele dacă am vedea că e posibil *să lucrăm* intenţionat şi prin mindfulness cu durerea şi suferinţa, când acestea apar în vieţile noastre?

Iadurile

în orice moment, nenumăraţi oameni de pe planetă trec printr-un iad sau altul, un aspect sau altul al catastrofei totale. Aşa ceva nu trebuie minimizat. Suferinţa e enormă. Iar o mare parte a ei nu e incidentală.

***

Uneori, suferinţa se datorează războiului sau altor forme de violenţă, pierderii celor dragi, durerii, umilinţei, ruşinii, unui sentiment de neputinţă sau

lipsă de valoare sau întemniţării sau captivităţii date de dependenţe şi de orbire. Aceste iaduri în sine pot creşte violenţa, împingându-i uneori pe oameni să îşi facă lor sau altora lucruri îngrozitoare.

Şi totuşi, în faţa situaţiilor celor mai neînchipuit de terifiante, avem o capacitate solidă înnăscută de a conştientiza orice ar fi – chiar şi teroarea, disperarea şi furia – şi de a ne comporta diferit. E evident din numeroasele acte de bunătate care sunt făcute chiar şi în vremuri de război şi greutăţi. Oameni fiind, ne putem întâmpina şi purta durerea, furia, teama în moduri noi, care pot repara şi vindeca profund.

Asta ne oferă mindfulness-ul ca practică: o nouă modalitate de a fi într-o relaţie cu noi, nu ca o cale de scăpare sau ca un tertip, ci ca o cale de a aprofunda legătura cu umanitatea, bunătatea şi frumuseţea noastră.

în plus, în amărăciunea – sau chiar groaza – oricărui moment, putem recunoaşte, fiindcă am văzut în mod repetat, în practica mindfulness-ului însăşi, ceea ce e uneori numit legea efe- merităţii: faptul că totul, fără excepţie, se schimbă mereu, că lucrurile nu pot şi nu vor rămâne la fel pe veci. în momentul prezent, putem recunoaşte şi că deja conştientizarea ne e liberă – chiar şi în închisoare, chiar şi în iad – şi ne dă libertatea de a alege cum răspundem interior circumstanţelor noastre, chiar dacă nu putem controla circumstanţele exterioare. Viktor Frankl s-a exprimat astfel în cartea sa *Omul în căutarea sensului vieţii,* descriind experienţa sa într-un lagăr de concentrare nazist: „Omului i se poate lua totul, mai puţin un lucru: ultima dintre libertăţile umane – respectiv aceea de a-şi alege propria atitudine într-un anumit set de împrejurări

date, de a-şi alege propriul mod de a fi”.[9]

Eliberarea se află în practica însăşi

Un alpinist care escalada zona înaltă a Anzilor, după ce căzuse fiindcă partenerul său de căţărare considerase că nu are altă soluţie decât să taie frânghia dintre ei sau să îşi piardă propria viaţă, nu mai avea alte opţiuni în afara aceleia de a cădea într-o crevasă de gheaţă, având un picior grav fracturat şi dureros. Fiindu-i viaţa în joc, nu avea posibilitatea de a merge în direcţia în care îşi dorea cel mai mult, pentru a supravieţui – în sus. Singura sa soluţie în momentul respectiv a fost să coboare în întuneric şi să spere că avea să ajungă într-un loc unde ar fi putut în sfârşit să găsească o cale către siguranţă.

***

La fel, pot exista momente când nici noi nu avem de ales şi trebuie să mergem mai departe în întuneric şi să perseverăm prin teroare, suferinţă – poate fără nicio străfulgerare a unei „soluţii” realiste sau final la orizont. Pur şi simplu, nu există

9 Viktor Frankl, *Omul în căutarea sensului vieţii,* trad. Silvian Guranda, ed. Meteor Press, Bucureşti, 2009, p. 79. (N. t.)

alternativă. Dar felul cum abordăm situaţia contează enorm. în cazul lui, alpinistul a găsit, miraculos, o cale de scăpare şi a supravieţuit.

Când suferim, amărăciunea circumstanţelor are mereu ceva unic. Şi din motive întemeiate. Orice s-ar întâmpla, ni se întâmplă nouă, nu altcuiva. Există mereu o poveste care însoţeşte situaţia, când încercăm cu disperare să ne explicăm singuri inexplicabilul. Suferinţa poate apărea brusc, în oricare dintre manifestările sale infinite, pe neaşteptate în mijlocul vieţii şi al relaţiilor noastre foarte bogate şi structurate, speranţelor şi visurilor, istoriilor şi afacerilor neterminate. Poate semnala sfârşitul a ceva, poate semnala o pierdere iremediabilă. Evenimentele pot nărui toate speranţele şi visurile într-o clipă, ne pot sfâşia ţesătura vieţii, pot răsturna totul cu susul în jos şi pot distruge tot ce e mai frumos şi mai atrăgător. Nu se poate nega acest lucru.

Practica mindfulness ne oferă o cale de a fi într-o relaţie cu enormitatea aceasta, cu amărăciunea şi cu elementele particulare ale poveşti – chiar şi atunci când pare imposibil ca noi sau altcineva să poată face ceva. Ne invită să fim disponibili, iar şi iar, chiar şi în faţa propriului sentiment de copleşire, reticenţă şi disperare, să ne întoarcem *către* lucrul de la care ne dorim cel mai mult să ne îndepărtăm. Ne invită să acceptăm ce pare a fi dincolo de acceptare şi să experimentăm îmbrăţişarea realităţii cu un sentiment de bunătate nemărginită faţă de noi înşine. Aceasta e o practică – una care nu poate să se desfăşoare decât în timp.

îmbrăţişăm ce se întâmplă cu conştientizare şi acceptare pentru că nu avem o alternativă viabilă şi

inteligentă. Şi o îmbrăţişăm nu ca pe o formă de resemnare pasivă sau abandon, aşa cum am văzut, ci ca pe o cale de a ne afla într-o relaţie mai înţeleaptă cu ceea ce este, cu ceea ce a fost şi cu necunoaşterea a ceea ce se va desfăşura. Şi o facem doar în limita capacităţii noastre din orice moment.

Există putere aici. Există o demnitate tăcută aici. Şi nu este inventată. Nu este fortată. Nu este o idealizare romantică a unei stări speciale de a fi. Nu este o aplicare a unei metode sau tehnici. Nu este implementarea unei filosofii. Este vorba despre o fiinţă umană sau un grup de oameni sau o societate care conştientizează pe deplin ascuţimea a ceea ce este. Astfel se cultivă, de fapt, *practica* mindfulness: disponibilitatea de a nu şti, de a conştientiza deopotrivă că ştii şi că nu ştii şi de a reacţiona adecvat la ceea

ce necesită un răspuns în momentul acesta, în condiţiile în care ne regăsim, cu blândeţe faţă de sine şi faţă de cei care au cea mai mare nevoie de tandreţea şi de claritatea noastră.

Aici se găseşte eliberarea de suferinţă. Eliberarea se regăseşte în practica însăşi şi în fiecare moment în care ne putem refugia pe domeniul neştiinţei. Din astfel de momente putem acţiona chiar şi în faţa unor poveşti interioare sonore, care prezic deznădejde, disperare şi eşec. Chiar şi în clipele în care ne pierdem mintea şi inima, secunda următoare sau când suntem gata, putem începe iar şi iar şi iar. Putem reveni mereu la ceva din adâncul nostru care e stabil, care e de încredere, care e complet – iar

acesta nu e un lucru.

Frumuseţea mintii care se[5] cunoaşte[5] pe sine

Am putea afirma că toate operele de artă, cultură şi ştiinţă cele mai importante, conţinutul muzeelor şi bibliotecilor din lume şi ce se întâmplă în sălile de concerte şi între coperţile marilor opere literare şi poetice se nasc din mintea umană care se cunoaşte pe sine într-o măsură sau alta sau este măcar interesată se exploreze interfaţa dintre a şti şi a nu şti.

***

Pe de altă parte, de-a lungul istoriei omenirii, majoritatea atrocităţilor şi ororilor celor mai mari pe care o persoană sau un grup sau o naţiune le-a

înfăptuit asupra alteia sau asupra sieşi are ca punct de plecare aceeaşi minte omenească, atunci când *nu* se cunoaşte pe sine, când refuză să se privească prin prisma relaţiei cu totul şi alege activ (şi, deseori, cinic) un interes îngust definit, lăcomia, animozitatea, înşelătoria, violenţa şi absurditatea în locul conştientizării, atenţiei asupra prezentului şi sentimentului de interconectare, cooperării şi bunătăţii care pornesc natural dintr-un mod atent şi inimos de a vedea, a şti şi a fi în lume.

JOI UMT-ZINN

După cum am văzut, avem nenumărate ocazii să păşim în afara limitelor poveştii tocite a gândirii noastre şi să nu ne mai lăsăm deturnaţi de emoţiile, ideile şi părerile noastre, de ce ne place şi ce nu ne place şi, în schimb, să conştientizăm.

Conştientizarea noastră are capacitatea de a ne elibera, măcar pentru o clipă nemăsurată, de elementele toxice ale gândirii şi emoţiei şi de suferinţa indusă prin obicei, care apare, de regulă, atunci când acestea sunt neîmplinite, neexaminate şi nu sunt binevenite în conştienţă.

Cum să ai grijă de practica meditaţiei

Meditaţia înseamnă cultivarea acelui gest de a primi cu braţele deschide orice s-ar ivi – de a-i face loc în conştientizare din toată inima.

***

Cultivarea *(bhavana* în Pali) este un termen din agricultură; se referă la plantarea seminţelor, udarea acelor seminţe şi apoi protejarea lor pentru a le da timpul necesar să crească. Şi e necesar să le protejezi, pentru că vor fi mâncate de păsări sau călcate în picioare de vite sau spălate de ploaie. Din acest motiv există garduri şi şanţuri de drenare în jurul câmpurilor, livezilor tinere şi viilor.

în cazul seminţei mindfulness-ului, vorbim despre un potenţial asemănător cu acela al unei ghinde care, dacă este udată în mod regulat de timpuriu, este capabilă să crească şi să devină un stejar impunător, ocrotitor, ale cărui crengi şi frunziş pot

oferi un refugiu de încredere în faţa intemperiilor.

Prin urmare, are sens să ai grijă de practica meditaţiei în curs de constituire, mai ales în primii treizeci sau patruzeci de ani. E preţioasă şi e uşor să fie călcată în picioare sau dată la o parte de toate solicitările concurente ale zilei şi ale propriei tale minţi.

Conservarea energiei în practica meditaţiei

J

Dacă eşti abia la început, e bine să fii atent la impulsul natural de a vorbi cu alţi oameni despre practica meditaţiei sau de a aminti în treacăt că începi să meditezi.

***

E uşor să îţi risipeşti astfel energia. Dacă

altcineva nu răspunde pozitiv la cele împărtăşite de tine sau desconsideră în vreun fel ideea de meditaţie, chiar şi neintenţionat, ai putea ajunge să te descurajezi înainte chiar de a începe să dai suficientă consecvenţă practicii tale pentru ca opiniile altora în această privinţă să nu mai conteze pentru tine.

De asemenea, dacă relatezi entuziast despre practicarea meditaţiei şi cât e ea de grozavă şi îţi faci un obicei din asta, în scurt timp vei ajunge să iroseşti puţina energie pe care o ai vorbind despre „experienţa" meditaţiei şi despre cât de grozave sunt „înţelegerile" tale profunde şi cât de mult te transformă mindful- ness-ul, în loc să exersezi. Riscul e ca, în scurt timp, să nu mai ai timp să meditezi, să te implici mai mult în povestea practicării meditaţiei, decât în experienţa continuă a meditaţiei. Acesta, desigur, e un exemplu de identificare, doar că acum se construieşte în jurul subiectului meditaţiei. Este întotdeauna uimitor ce poate face mintea pentru a construi şi a consolida o identitate.

Din motivul acesta şi din altele, ar fi util să fii atent, să ai grijă şi să te gândeşti cui te simţi impulsionat să îi vorbeşti despre practicarea meditaţiei şi ce ajungi să spui. Ţi-ar putea fi de mare ajutor dacă ai avea măcar o persoană – de preferat, una care practică şi ea şi e mai experimentată decât tine, sau care măcar o practică de mai mult timp – cu care să poţi vorbi despre practică mai amănunţit. însă, în afară de asta, probabil că e cel mai bine să

reduci la minimum discuţiile cu alţii, cele care presupun mai mult decât a le explica ce ai nevoie membrilor familiei şi prietenilor care ar putea fi interesaţi. Astfel, nu vei irosi energiile noi pe care le mobilizezi şi care sunt necesare pentru a păstra impulsul practicii formale în orice împrejurare. într-un sens, îţi reinves- teşti energiile respective, le dai înapoi practicii însăşi şi cultivării relaţiei cu tăcerea şi cu a nu face.

Permiţi vieţii tale, acţiunilor şi atitudinilor tale să vorbească în numele tău, fără a fi nevoie să sintetizezi o poveste satisfăcătoare pentru ceilalţi şi nici măcar pentru tine.

O atitudine non-nocivă

Cultivarea mindfulness-ului are un fundament etic. Mindfulness este o orientare către realitate puternic conectată cu compasiunea, începând cu aceea faţă de tine. Se bazează, mai presus de orice, pe principiul de a nu face rău, sau *ahimsa* (în sanscrită).

***

În orice clipă, eşti invitat să fii prezent cu tine şi pentru tine aşa cum eşti, cu o atitudine de deschidere, generozitate şi bunătate. După cum am văzut, a nu judeca înseamnă că e important să nu te critici singur ori de câte ori nu te ridici la înălţimea standardelor pe care ţi le autocreezi şi care de obicei sunt nerealiste. Faptul de a te înjosi astfel nu se prea potriveşte cu principiul de a nu face rău.

Când subscriem intenţionat principiul non-agresiunii ca motivaţie esenţială şi fundaţie a practicii mindfulness, acest fapt ne permite să adoptăm o perspectivă complet diferită asupra felului în care am putea avea o relaţie cu stările noastre mentale trecătoare, dar adesea dureroase,

precum şi cu întreaga noastră viaţă, aşa cum se derulează ea clipă de clipă, şi chiar cu întrebarea care sunt în realitate cele mai profunde şi mai importante nevoi ale noastre.

A nu face rău stă la baza jurământului lui Hipocrat din medicină – *„Primum non nocere”:* „în primul rând, nu face rău”. Este un jurământ pe care îl depun doctorii când încep să profeseze, după ce-şi încheie formarea. Dacă vei cultiva acest gen de atitudine faţă de tine, atunci, când îţi iei locul pe un scaun sau o pernă de meditaţie, te poţi lăsa liniştit în voia conştientizării, fără să trebuiască să ajungi altundeva sau să simţi ceva deosebit.

Pentru că, aşa cum am văzut, momentul acesta e deja special.

Lăcomia: cascada de nemu turnir!

Budiştii au o modalitate foarte prozaică de a vorbi despre anumite stări mentale nesănătoase şi potenţial distructive. Le numesc pur şi simplu *otrăvuri.* Aceste stări mentale toxice, cum se mai numesc, sunt grupate în trei categorii.

***

Prima otravă e cea a lăcomiei. Lăcomia e impulsul de a obţine orice ar fi obiectul dorinţei tale. Poate părea cumva exagerat să spui despre asta că ar fi „toxic”, dar, în esenţă, e o lentilă foarte utilă prin care să îţi priveşti comportamentul, astfel încât să-ţi poţi conştientiza mai bine impulsurile şi acţiunile, până la consecinţele lor foarte palpabile.

Ţintim mereu lucrurile pe care ni le dorim. Uneori, e vorba doar de puţină lăcomie – ne dorim mai multă mâncare, mai multă încredere sau mai

multă iubire. Iar alteori, e vorba despre o foame imensă care nu poate fi satisfăcută, oricât de mult am încerca. Fie ea mică sau mare, dacă nu obţinem obiectul dorinţei imediate, ne putem simţi incompleţi, fără chef, poate chiar absolut nefericiţi.

Desigur, credem sincer că, dacă vom obţine acel lucru care ne lipseşte, oricare ar fi el, atunci ne vom simţi din nou întregi. Şi e adevărat, până lă un punct. E un sentiment plăcut... până ne simţim iar incompleţi, şi ne dorim un pic mai mult... până obţinem următorul lucru. Iar astfel se declanşează o cascadă nesfârşită de nemulţumiri. Este agăţarea, clară ca lumina zilei, tendinţa pe care Buddha a declarat-o cauza principală a suferinţei. Când lăcomia acţionează, pare mereu să fie ceva care lipseşte – ceva ce, dacă am avea, am fi compleţi.

Recunoaştem cu toţii tiparul acesta, dar adesea îl vedem mai clar la alţii decât la noi. Asta nu înseamnă că nu ne putem dori lucruri sau că nu ar trebui să avem scopuri sau ambiţii. Ne reaminteşte doar că ne producem mai puţină suferinţă nouă şi celor din jur când suntem conştienţi de cât de ataşaţi am putea fi de dorinţele noastre şi permitem apoi conştientizării să ne moduleze gândurile, emoţiile şi acţiunile.

E uşor de spus, greu de făcut.

Aversiunea: reversu lăcomiei

Duşmănia sau aversiunea reprezintă reversul lăcomiei. Şi ea, la rândul ei, se naşte din ataşamentul inconştient de dorinţa noastră – numai că acum e vorba despre dorinţa ca lucrurile să fie diferite de cum sunt.

****

Aversiunea se naşte din tot ce nu vrei sau nu îţi place, de care vrei să fugi, de care te fereşti, pe care vrei să-l îndepărtezi sau care ai vrea să dispară. Tot ce e nedorit e pus la grămadă în categoria aceasta: aversiune. Aversiunea stă la baza a numeroase emoţii importante – supărare, ură, furie, teamă – şi, de asemenea, la baza altor emoţii mai slabe, cum ar fi iritabilitatea, resentimentele, ţâfna, neplăcerea.

Poate fi foarte ilustrativ să faci experimente în care să observi de câte ori în cursul unei zile aversiunea îşi scoate capul, într-un fel sau altul: un acces de neplăcere pentru felul în care cineva spune ceva sau pentru că încarcă maşina de spălat vase într-un fel care nu e felul tău, sau pentru că pune la

loc un instrument într-un mod nepotrivit, deşi e atât de clar, cel puţin pentru felul tău de a gândi, că trebuie pus exact invers, sau când vremea nu e pe placul tău, sau când cineva te acuză de ceva (fie acel ceva minor sau trivial) ce nu ai făcut, de fapt, sau că nu ai rezolvat ceva ce tu chiar ai rezolvat, sau când nu ţi se recunosc meritele pentru o faptă deosebită de către oamenii de ale căror opinii îţi pasă.

Situaţiile care sigur declanşează o contracţie de aversiune în noi sunt mană cerească dacă eşti pregătit pentru ele. Ne oferă ocazii infinite, deşi umilitoare, de a vedea cât de mult din ceea ce noi credem că reprezintă adevărata noastră stare de bine depinde de a ni se face pe plac, de a vedea cât de puternic şi inconştient suntem ataşaţi de dorinţa ca lucrurile să se desfăşoare aşa cum vrem noi să se desfăşoare şi de a fi trataţi ca şi cum toţi oamenii din lume ştiu exact cum vrem şi cum trebuie să fim trataţi.

în exemplele acestea poţi simţi mareea furibundă a identificării şi cât de toxică poate deveni povestea interioară. Şi, fără îndoială, o simţi în pleiada de exemple care probabil îţi năpădesc acum mintea, când te gândeşti cum e relaţia ta cu apariţia a orice şi a tot ce nu îţi place, oricât de mărunt, şi cât de mult iei totul în nume personal.

în felul acesta, conştientizarea aversiunii este profund vindecătoare, pentru că ne oferă o modalitate de a dizolva, cel puţin pe moment, cămaşa de forţă autoimpusă, dar inconştientă, a unor astfel de reacţii automate şi inconştiente. Un minimum de conştientizare, chiar şi după derularea faptului, ne permite să vedem că avem, în astfel de

momente, opţiuni reale la dispoziţie. Ne aminteşte că nu trebuie să fim un prizonier perpetuu al aversiunii dacă reflectăm la ceea ce tocmai s-a întâmplat şi dacă ne e cu adevărat mai bine aşa decât cu reacţia noastră emoţională. De asemenea, ne semnalează că, la prima ocazie, care, de regulă, e la doi paşi, ne putem aduce aminte să vedem mai clar şi să ne dăm voie să simţim în trup energiile tensionate care apar pentru că lucrurile nu se întâmplă aşa cum am vrea noi să se întâmple. în felul acesta, putem alege conştient să permitem energiilor turbulente ale momentului respectiv să apară, să îşi facă numărul complex, iar apoi să treacă aşa cum se înalţă valurile de fum dintr-o

lumânare stinsă, fără să luăm în nume personal ceva sau fără a trebui să controlăm într-un fel sau altul ce se petrece.

Asta nu înseamnă să nu acţionăm vehement în condiţii periculoase şi ameninţătoare. A lua poziţii principiale şi curajoase în faţa unor circumstanţe periculoase şi ameninţătoare reprezintă o parte intimă a unei vieţi integre, vigilente şi grijulii. într-adevăr, în funcţie de circumstanţe, poate fi o decizie necesară şi o întrupare a clarităţii, înţelepciunii şi compasiunii noastre.

însă atunci nu ar mai fi personal într-un sens restrâns. în schimb, ar deveni o manifestare a integralităţii noastre şi o extensie naturală a practicii noastre de neseparare.

Amăgirea şi capcana profeţiilor care se împlinesc singure

Cea de-a treia otravă, amăgirea, este exact opusul înţelepciunii, înseamnă a nu vedea lucrurile cum sunt în realitate. Mai trece şi sub numele de *iluzionare.*

***

Şi amăgirea, şi iluzionarea se nasc din a nu percepe şi a nu înţelege clar relaţiile dintre evenimente şi lucrurile diferite şi adesea complexe, şi, astfel, a nu realiza ce se întâmplă de fapt, în

schimb, trăim în propria bulă narativă de moment, atribuind adesea eronat cauza şi efectul şi fiind astfel prizonierii absoluţi ai gândurilor şi emoţiilor care sunt deopotrivă lipsite de acurateţe şi orientate greşit.

Se întâmplă prea des ca poveştile noastre neexaminate şi amăgitoare să se transforme în profeţii care se împlinesc singure.



JOI UMT-ZIH

Putem oricând să compunem orice dovadă ne e necesară pentru a sprijini un anumit punct de vedere şi să o credem apoi, chiar dacă e clar neadevărată. Asta înseamnă amăgire. Avem parte de astfel de exagerări în peisajul politic şi social.

Acum e întotdeauna momentul potrivit

între lăcomie, ură şi amăgire, ai multe lucruri la care să fii atent. Şi putem începe foarte aproape de casă. Nu trebuie să criticăm pe altcineva şi nici nu trebuie să ne criticăm singuri sau să luăm personal ceva din toate acestea.

***

întregul scop e să observi jocul tuturor acestor stări mentale şi efectele lor asupra trupului şi trăirile din fiecare clipă. După cum am văzut, sunt multe de care să ţii cont, şi din acest motiv mindfulness are o putere de transformare atât de mare, o putere de vindecare atât de mare şi o capacitate atât de puternică de a ne orienta şi a ne

ajuta să ne dezvoltăm pentru a fi noi.

Capacitatea aceasta este prezentă şi accesibilă pe durata întregii vieţi. Nu contează cât de bătrân eşti când descoperi practica mindfulness sau când auzi pentru prima dată cuvântul „mindfulness” şi decizi că ai simţit o oarecare afinitate şi atracţie faţă de promisiunea pe care o face practicarea sa. Nu contează pentru că, în esenţă, este promisiunea de recâştigare a vieţii tale sau, mai exact, de a-ţi da înapoi viaţa. Se poate întâmpla la orice vârstă şi în orice moment.

Acum este întotdeauna momentul potrivit pentru că este singurul moment. Uită-te la ceas.

Incredibil!

Cum de se face?

Iar e acum.

„Programa” e „tocmai aceasta”

Nu numai că e mereu acum. „Programa” acestei aventuri pe care o numim viaţă, în care mindfuiness poate juca un rol atât de important, este întotdeauna ce se întâmplă în momentul acesta, fie că ne place sau nu ce se petrece.

***

Orice s-ar întâmpla acum se transformă în programa eliberării de cătuşele lăcomiei, urii şi amăgirii. Nu avem nevoie de un ideal sau basm romantic despre ce ar fi cel mai bine pentru noi. Avem deja ce ne e cel mai necesar: actualitatea lucrurilor aşa cum sunt în singurul moment pe care îl vom avea vreodată – cel de acum.

Iar cheia pentru a percepe şi a înţelege ce se întâmplă şi a ne elibera de impulsul obiceiurilor inconştiente ale minţii noastre se găseşte în capacitatea de a surprinde momentul în care mintea noastră cataloghează pentru prima dată cele petrecute ca pe ceva plăcut (dacă e plăcut) sau neplăcut (dacă e neplăcut) sau e nici plăcut, nici

neplăcut. Aceasta e lentila elementară şi primară prin care percepem oricare şi toate obiectele atenţiei. Ce se întâmplă chiar în clipa următoare în mintea şi în viaţa noastră e profund influenţat de capacitatea noastră de a conştientiza acest mecanism de evaluare de obicei inconştient şi automat.

Definiţia lui „plăcut” este că ne dorim ca legătura noastră cu obiectul atenţiei să fie păstrată şi am suferi dacă ar fi întreruptă. Ne dorim mai mult şi deci putem cădea lesne în lăcomie în momentul acela, dacă nu conştientizăm pur şi simplu calitatea plăcută, lăsând lucrurile să se rezume la atât.

Definiţia lui „neplăcut” e că ne dorim ca experienţa din momentul acesta să ia sfârşit şi am suferi dacă ar continua. Dacă picăm automat în capcana îndepărtării sau a încercării de a-i scurta durata, am căzut deja în aversiune.

Iar definiţia lui „nici plăcut, nici neplăcut” este că nu are ni- ciunul dintre atributele acestea şi, prin urmare, e greu de remarcat din capul locului. Când ceva nu e nici plăcut, nici neplăcut, e uşor de trecut cu vederea şi, prin urmare, e uşor să cădem pradă amăgirii, ignoranţei şi iluziei în relaţie cu obiectul respectiv.

Astfel, a practica mindfulness cu privire la calitatea plăcută, neplăcută sau neutră a oricărui

moment reprezintă cheia pentru a nu ne lăsa pradă lăcomiei, aversiunii sau amăgirii – sau pentru a abandona rapid când asta se întâmplă, aşa cum va fi cazul, inevitabil, deseori. Mindfulness, aplicat la momentul contactului cu un anumit obiect al atenţiei care ne apare în experienţă, pune pe moment capăt unei suferinţe inutile, accidentale, pentru că suferinţa nu rezidă nici în caracterul neplăcut şi nici în cel plăcut. Ea rezidă în aversiune şi în lăcomie – în agăţare şi în identificare.

Toate acestea se pot dizolva într-un moment, când conştientizarea înţelege ce se petrece de fapt... ca balonul de săpun atins cu degetul.

Eliberarea de suferinţă chiar în clipa aceea.

Eliberarea de lăcomie, ură şi amăgire.

Acum pentru momentul următor care, desigur, e acesta.

Cum să îţi dai ţie viaţa înapoi

în Clinica de Reducere a Stresului, numeroşi pacienţi ne spun, cu mare regularitate, că au sentimentul că exerciţiile de mindfulness, sub forma MBSR, le-au redat vieţile şi ne sunt recunoscători din acest motiv.

***

Adesea, subliniem că, deşi ar putea fi întru câtva adevărat, e la fel de adevărat – poate chiar mai mult – că noi nu le-am dat nimic. Beneficiile de care au avut parte, oricare ar fi ele, se datorează muncii lor asidue în exerciţiile de meditaţie, inspiraţiei şi sprijinului oferite de alţi colegi de la curs, disponibilităţii lor de a se angaja în şi de a susţine practicarea mindfulness-ului ca pe o disciplină de-a lungul timpului şi faptului că erau de la bun început completi.

înflorirea mindfulness-ului în viaţa cuiva este întotdeauna mai degrabă o formă de dezvoltare şi integrare a ceea ce se află deja acolo, şi nu o adăugare sau o îndepărtare a anumitor trăsături. Pentru pacienţii noştri de la Clinica de Reducere a Stresului, mindfulness nu este o idee drăguţă pe care o scoţi din pălărie ori de câte ori te simţi stresat. Nu este nici o tehnică de relaxare. Nu este deloc o tehnică. E un fel de a fi.

JON KMAT-ZINN

Prin urmare, chiar dacă există sute, dacă nu chiar mii de tehnici diferite de meditaţie, meditaţia nu are de fapt legătură cu tehnicile.

Tehnicile, când sunt înţelese şi folosite corespunzător, sunt doar metode abile de a te trezi la realitatea care se află deja aici şi de a oferi o



modalitate mai bună – adică mai înţeleaptă – de a fi într-o relaţie cu ea.

Propagarea practicării mindfulness-ului în lume

Odată ce ai pus bazele practicii formale şi ai permis vieţii înseşi să fie deopotrivă adevăratul profesor şi adevăratul exerciţiu, ai putea descoperi cum creativitatea şi imaginaţia ta naturală găsesc numeroase modalităţi de a duce practica mindfulness în diferite domenii ale vieţii.

***

Dacă eşti profesor, ţi-ai putea da seama că ar fi util să îţi înveţi elevii *cum* să fie atenţi şi să îi încurajezi să cultive o mai mare conştientizare a trupului, gândurilor lor şi emoţiilor lor, atât în clasă, cât şi acasă. îţi poţi imagina că-i înveţi să îşi acordeze instrumentul (de învăţare, creativitate şi

conectare socială) înainte de a se aştepta să funcţioneze optim când cântă la el. Acordarea aceasta şi cântatul efectiv care îi urmează au la bază toate formele prin care trec învăţarea şi chestionarea, investigaţia şi imaginaţia, se susţin reciproc de-a lungul zilelor, săptămânilor, lunilor şi anilor, şi, de fapt, întregii vieţi. Muzica se îmbogăţeşte mereu.

JOI xmî-ziw

Expunerea Ia exerciţiile de mindfulness alături de un profesor înzestrat poate cultiva un mai puternic echilibru emoţional şi inteligenţă la copii, adolescenţi şi adulţi tineri. Poate stimula o mai mare rezistenţă la stres şi o mai bună inteligenţă socială şi cooperare – exact ce se doreşte de la un popor iluminat şi angajat. Numeroşi profesori de facultate dezvoltă programe inovatoare care includ exerciţii practice de mindfulness şi cercetează tradiţiile practicii contemplative, precum şi aplicările lor creative în cadrul a numeroase discipline din ariile umanistă şi ştiinţifică.

Astfel, dacă eşti profesor, indiferent la ce nivel, de la cel preşcolar până la cel postuniversitar, mindfulness îţi poate fi un aliat preţios în numeroase aspecte ale activităţii şi vocaţiei tale, în plus, poate da satisfacţie pentru ceva din adâncul tău care tân-jeşte după autenticitate, conectare şi creativitate, care se manifestă într-o formă superioară simplei sume a componentelor sale, într-adevăr, ai o satisfacţie profundă când simţi cum dragostea de învăţare şi un sentiment de aventură a descoperirii prind viaţă în sala de clasă şi le vezi manifestându-se la nivelul activităţii şi vieţii elevilor tăi, prin

cultivarea mindfulness-ului. Ca profesori, pentru asta trăim.

Din motive similare, mindfulness poate fi un aliat în efectiv orice profesie. Foarte puţine sunt slujbele care au la bază performanţa şi care nu ar avea de câştigat de pe urma unei conştientizări superioare a elementelor esenţiale care conduc către o productivitate optimă şi satisfacţia personalului. Companiile din topurile Fortune 100 şi Fortune 500 folosesc acum mindfulness pentru a optimiza performanţa în cazul proiectelor bazate pe echipe şi pentru a acţiona drept catalizator pentru leadershipul încorporat, inovaţie, creativitate, inteligenţă emoţională şi comunicare eficientă.

Armata foloseşte la rândul ei exerciţiile de mindfulness pentru a face faţă costurilor sociale uriaşe pentru militari şi familiile lor pe care le presupune dislocarea repetată, precum şi pentru a rafina exerciţiile care inculcă soldaţilor o mai mare rezistenţă

la stres şi un discernământ şi un control sporit al situaţiilor de contra-insurgenţă. Pregătirea de acest tip are ca scop, în parte, să reducă, sperăm, semnificativ, numărul de victime în rândul civililor în timpul operaţiunilor de luptă în care duşmanul nu poartă uniforme, unde civilii sunt peste tot, iar soldaţii înşişi ar putea fi îngroziţi.

Se presupune că mindfulness ar putea fi profund util în procesul politic, unde forţele intrinsec toxice ale lăcomiei, aversiunii, amăgirii şi identificării stăpânesc adesea şi ar putea distruge orice bune intenţii, înţelepciune intrinsecă şi amabilitate care ar fi putut inspira iniţial deţinătorii de funcţii politice să contribuie creativ la bunăstarea şi la progresul ţării.

Mai aproape de noi, folosirea mindfulness-ului în calitate de părinţi – fie că e vorba de nou-născuţi şi copii mici sau de copii mai mari – poate oferi un univers vast şi puternic de opţiuni de îngrijire a copilului, continuând, în acelaşi timp, să ne dezvoltăm şi să creştem noi înşine în vieţile noastre. Acelaşi lucru se poate spune despre folosirea mindfulness-ului la naştere, la îngrijirea persoanelor vârstnice, în domeniul sporturilor şi petrecerii timpului liber şi în domeniul juridic şi al altor instituţii sociale.

Aşadar, oricare ţi-ar fi slujba, oricare ţi-ar fi pasiunile în viaţă, ai putea descoperi că mindfulness îţi arată noi modalităţi de a-ţi stimula şi optimiza atât eficienţa, cât şi entuziasmul pentru muncă, modurile în care îţi hrăneşti creativitatea înnăscută şi îţi împlineşti nevoia de relaţii umane satisfăcătoare, pe baza autenticităţii şi bunăvoinţei.

Impulsurile acestea – dacă sunt fructificate prin reflecţie profundă şi cultivare permanentă, prin practică şi experimentare – pot transforma lumea în feluri neînsemnate şi importante. în acest sens, fiecare dintre noi este un agent al înţelepciunii şi transformării, al introspecţiei şi vindecării, al creativităţii şi imaginaţiei în reţeaua aceasta inter-încorporată pe care o numim omenire.

Avem parte, în scurtele noastre vieţi, de toate momentele care ne sunt necesare pentru a ne asuma responsabilitatea pentru felul

în care alegem să relaţionăm cu ceea ce este şi ceea ce ar putea fi, dacă ne urmăm inima şi înţelepciunea intrinsecă. Oportunitatea aceasta ne invită să ne angajăm din toată inima, fiecare în felul său, într-o aventură permanentă pe tărâmul posibilului şi a încă nerealizatului.



Partea a IV
Pârguirea

Fundamentele atitudinale ale practicării mindfulness

Pe lângă fundaţia etică pe care se sprijină practica mindfulness, există şi o fundaţie atitudinală complementară.

***

Am sugerat asta mereu când am pomenit de calitatea afectuoasă a atenţiei şi de nevoia de a fi blânzi şi a nu ne judeca singuri. Sunt mult mai mult de şapte, dar aceste şapte atitudini sunt fundamentale. Celelalte – inclusiv generozitatea, recunoştinţa, răbdarea, iertarea, bunătatea, compasiunea, bucuria empatică şi stăpânirea de sine – se dezvoltă prin cultivarea acestora şapte: absenţa judecăţii, răbdarea, mintea începătorului,

încrederea, lipsa efortului, acceptarea şi renunţarea.

5^" iiHi»'" as Hill joi «Bir-fliiii

1. ABSENTA JUDECĂŢII

» »

Am văzut deja de ce este atât de important să nu adoptăm o atitudine de judecată dacă am vrea să vedem dincolo de ideile şi opiniile automate şi, de obicei, neanalizate, pe care le avem cam despre orice. Când începi să fii atent la ce îţi trece prin minte, descoperi în scurt timp că, practic, totul e o judecată de un fel sau altul. E bine să fii conştient de acest fapt. Nu e nevoie să judeci judecata sau să încerci să o schimbi. E suficient să îţi dai seama. Atunci poate apărea adevăratul discernământ, a vedea lucrurile aşa cum sunt. A nu şti e înrudit cu a nu judeca. Când nu trebuie să ştim imediat totul, putem fi deschişi la a vedea cu ochi noi.

Aşadar, când începi să exersezi meditaţiile ghidate, observă cât de des apar judecăţi de tot felul. Nu trebuie decât să le recunoşti.

2. RĂBDAREA

Mereu încercăm să ajungem în altă parte. Avem o nevoie puternică de a fi pe drum către un moment mai bun, un timp mai bun când se vor alinia toate pentru *mine.* E atât de uşor să devenim nerăbdători şi porniţi. Desigur, asta ne împiedică să fim unde suntem deja. Exemplul clasic este acela al unui copil care vrea să facă fluturele să iasă mai repede din crisalidă pentru că ar fi frumos să aibă fluturele.

Astfel, desface inocent crisalida, fără să înţeleagă în vreun fel că lucrurile se desfăşoară în ritmul lor.

Răbdarea este cu adevărat o atitudine minunată pe care o poţi aduce în exerciţiile de mindfulness, fiindcă a practica mindfulness înseamnă deja, într-un sens fundamental, să ieşi cu totul din timp. Când vorbim despre momentul prezent, vorbim despre acum; vorbim despre „în afara timpului de pe ceas”. Am avut cu toţii parte de astfel de momente. De fapt, nu avem parte decât de astfel de momente, dar le ignorăm aproape pe toate şi doar din an în Paşte trăim un moment în care timpul se opreşte în loc pentru noi.

Putem însă *învăţa* cum să ne delimităm de timpul măsurat pe ceas, cum să ne afundăm în calitatea atemporală a lui acum prin însăşi practicarea mindfulness-ului. Putem obţine astfel mult mai mult timp în vieţile noastre. De ce? Pentru că, atunci când folosim mindfulness şi trăim fiecare moment, avem parte, la o primă aproximare, de un număr infinit de momente între acum şi clipa în care vom muri. E vorba de mult timp pentru trăit. Aşa că nu e nicio grabă şi ne putem aminti periodic lucrul acesta, întruchipând astfel o mai mare răbdare.

3. MINTEA ÎNCEPĂTORULUI

Am abordat deja succint valoarea atitudinii acesteia. Am putea fi nevoiţi să apelăm la mintea noastră de începători iar şi iar, clipă de clipă, fiindcă ideile şi opiniile şi competenţa noastră ne pot întuneca lesne abilitatea de a recunoaşte ce nu ştim. După cum am văzut, a conştientiza *că nu ştim* este deosebit de important pentru a vedea cât de cât clar, cât de cât creativ şi pentru a trăi plenar.

Poate că la prima întâlnire cu cartea aceasta şi cu exerciţiile aferente vei avea încă mintea începătorului. Numai că, la un moment dat de-a lungul drumului, şi asta nu prea poate fi evitat, ai putea să-ţi pierzi o vreme mintea de începător.

Poate că, prin practicarea continuă şi lectură, vei ajunge să crezi că ştii câte ceva despre meditaţie. Dacă se întâmplă aşa, probabil că ai pierdut, pentru moment, mintea începătorului. Prin urmare, poate e mai bine să nu uiţi cât de puţine ştie oricine despre meditaţie. Dacă întâlneşti călugări sau călugăriţe cu experienţă, chiar lama de nivel superior din tradiţia tibetană, sau asceţi

— bărbaţi şi femei— din alte tradiţii, invariabil îţi vor spune că ştiu foarte puţine. în mod caracteristic, ei afişează multă smerenie şi modestie. Ar putea spune: „Chiar ar trebui să studiezi cu altcineva”. Lama cu zeci şi zeci de ani de pregătire şi practică şi predare a meditaţiei ar putea spune: „Nu prea ştiu nimic”. Şi nu glumesc, nu e vorba de falsă modestie – e un semn al minţii începătorului. Un maestru Zen este celebru pentru că şi-a descris cei patruzeci de ani de predat ca „vânzare de apă lângă râu”.

Mintea de începător e o atitudine. Nu înseamnă că nu ştii nimic. înseamnă că eşti suficient de spaţios în momentul acela pentru a nu te lăsa prins de ce ştii sau de ce ai trăit în faţa enormităţii necunoscutului.

Dacă te gândeşti la frumuseţea şi bucuria copiilor mici, o parte se datorează prospeţimii minţii de începător. Pentru noi ca adulţi, provocarea e să vedem dacă putem întâmpina fiecare moment şi dacă îl putem recunoaşte ca fiind proaspăt şi, deci,

interesant – în definitiv, nu l-am mai văzut până acum. Dacă adopţi o atitudine de tipul „ai văzut un moment – sau o respiraţie – le-ai văzut pe toate”, o să te plictiseşti foarte tare cultivând mindfulness-ul. Desigur, nici chiar acesta nu trebuie să fie finalul călătoriei. Poţi să îţi dai seama de cât de plictisit eşti privindu-ţi respiraţia sau gândurile, de exemplu. Şi, după cum am văzut, în această stare de conştientizare, te poţi întreba: „Conştientizarea plictiselii mele e plictisită?” Dacă investighezi cu atenţie, probabil că răspunsul va fi „Deloc”. Conştientizarea nu îţi e cuprinsă de plictiseală.

De fapt, având atitudinea minţii de începător, plictiseala poate deveni incredibil de interesantă. Privind-o, ai putea descoperi că se dizolvă în ceva mult mai interesant, o altă stare a minţii. Se aplică în aceeaşi măsură pentru efectiv orice stare mentală, inclusiv cele care simţim că ne tiranizează sau de care suntem atât de îngroziţi încât nici nu recunoaştem faţă de noi că le resimţim: „Cine, eu? înfricoşat? Speriat? încordat? Eu, nu”. Auzi povestea cu „nu eu”? Aceea e povestea lui „eu”.



4. ÎNCREDEREA

Al patrulea fundament atitudinal al practicii mindfulness este încrederea. Din nou, aceasta nu e o noţiune de încredere de duzină, de mironosiţă. Putem întreba: „Ce e demn de încredere? Putem avea încredere în ce ştim? Putem avea încredere în ce ştim că nu ştim? Putem avea încredere că lucrurile se desfăşoară în ritmul lor şi că nu trebuie să reparăm totul sau chiar orice? Putem avea încredere în intuiţia noastră în faţa contrazicerii

altora? Putem avea încredere că suntem propria persoană?

Pe de altă parte, poţi avea încredere în ce gândeşti? Poţi avea încredere în ideile şi opiniile tale? Deseori, nu te poţi baza pe ele fiindcă e uşor să percepem eronat, să înţelegem greşit şi să interpretăm greşit ceea ce se întâmplă de fapt. Poate ceea ce crezi tu că e adevărat e adevărat doar într-o anumită măsură. Oare se poate să fie aşa? Oare nu cumva suntem orbi la noile posibilităţi din cauza presupunerii neexaminate că perspectiva noastră e absolut adevărată?

Dacă nu poţi avea încredere deplină în ce gândeşti, cum rămâne cu încrederea în conştientizare? Cum rămâne cu încrederea în inimă? Cum rămâne cu încrederea în motivaţia ta ca măcar să nu faci rău? Cum rămâne cu încrederea în experienţa ta, până se dovedeşte a fi inexactă – şi apoi să ai încredere în *acea* descoperire?

Cum rămâne cu încrederea acordată simţurilor tale? După cum ştii, fiecare simţ poate fi păcălit. Prin urmare, se poate să nu fim în stare să acordăm încredere absolută simţurilor sau aparenţelor. Şi totuşi, poate am putea experimenta antrenându-ne să fim cumva într-o mai strânsă legătură cu simţurile şi să vedem dacă putem dezvolta o mai mare intimitate cu ceea ce ne relevă acestea, dacă suntem în armonie cu ele. Acest fapt, desigur, este asemănător cu a avea încredere în corp.

Poţi avea încredere în corpul tău? Ai încredere în corpul tău? Dar dacă trupul tău a avut în trecut cancer sau are acum cancer?

Mai e loc să ai încredere? Există oare un sentiment că ar putea fi în continuare mult mai mult bine decât

rău – indiferent ce e rău? Poate că orientarea ta atitudinală poate mobiliza ce e bine în trupul tău pentru a trăi viaţa cât se poate de deplin, fără a şti ce se va întâmpla. Putem avea încredere în acel a nu şti? Uneori se poate să putem; uneori nu, iar alte ori nu ştim. Acel „nu ştim” poate fi el însuşi ceva în care să ai încredere.

5. LIPSA EFORTULUI

Al cincilea fundament atitudinal – pentru americani e o adevărată surpriză – este lipsa efortului. Să nu depui efort? Despre ce vorbeşti? Pare cu adevărat subversiv, ba chiar non-american. Noi suntem proverbialii obţinători, mega-făcători. Ne-am putea rede- numi specia în „făcători umani”. Din punct de vedere cultural, chiar ne interesează să facem, să progresăm şi avem mereu nevoie să ajungem undeva. Aşadar, după cum am văzut deja, noţiunea că nu ai unde să te duci în practicarea meditaţiei, nu ai ce să faci şi nu ai ce să obţii poate fi destul de ciudată şi misterioasă – ba chiar străină – pentru temperamentele noastre obişnuite să depună efort şi nevoia noastră de a ne îmbunătăţi permanent.

Lipsa efortului ţine de calitatea atemporală a momentului prezent pe care îl numim acum. Când locuieşti în momentul prezent în practica formală a meditaţiei, chiar nu ai unde merge, nu ai ce face şi nu ai ce obţine. Meditaţia nu se aseamănă cu nimic din ce ai mai încercat, cum ar fi să înveţi să şofezi, lucru pe care, odată învăţat, îl faci automat, o abilitate pe care o foloseşti şi la care nu te gândeşti. Se poate ca din cauza aceasta să se producă anual în Statele Unite cincizeci de mii de accidente rutiere

fatale, în orice moment, poate că cei mai mulţi dintre noi, şoferii, sunt cu mintea în altă parte, abia dacă sunt în maşină. Poate conducem, dar nu suntem cu adevărat atenţi, poate suntem absorbiţi într-o oarecare măsură într-o conversaţie la telefonul mobil sau de ceea ce auzim la radio. Şi chiar dacă nu vorbeşti la telefon sau nu eşti distras în alt mod, ei bine, într-un anumit sens, mintea e pierdută printre gânduri, vorbindu-şi sieşi. Aşadar, poate că dacă tu eşti cel de la volan, ar fi o idee bună să îţi dai un telefon – folosindu-ţi „reţeaua de mindfulness" interioară – şi să îţi aduci aminte să păstrezi legătura cu ceea ce se desfăşoară dincolo de parbriz, sub ochii tăi, clipă de clipă.

Lipsa efortului nu e ceva trivial. Presupune să îţi dai seama că eşti deja aici. Nu ai unde să te duci pentru că scopul e doar să fii treaz. Nu e formulat ca ideal care să sugereze că, după patruzeci de ani de stat într-o peşteră din Himalaya sau după ce vei studia cu profesori auguşti, sau după ce vei fi făcut zece mii de prosternări sau orice ar fi, vei fi în mod necesar mai bun decât toţi cei pe care îi cunoşti. Probabil că vei fi doar mai în vârstă. Contează ce se întâmplă acum. Dacă nu eşti atent acum, după cum spunea Kabir, marele poet al Indiei din secolul al şaisprezecelea, „vei sfârşi doar cu un apartament în Oraşul Morţii". în „Patru cvartete", T. S. Eliot se exprimă astfel în ultimul şi cel mai mare poem al său: „Ridicol sterpul timp mohorât / întinzându-se înainte şi după".[10]

Chiar şi o amintire de o clipă a faptului că „asta e", că suntem în viaţă acum, că deja suntem aici, poate aduce o mare diferenţă. Căci, de fapt, după cum am văzut, viitorul la care ne dorim să ajungem –

10T. S. Eliot, *Patru cvartete,* trad. Sorin Mărculescu, ed. Univers, Bucureşti, 1971, p. 29. (N.t.)

e deja aici. Asta e! Momentul acesta e viitorul tuturor momentelor anterioare din viaţa ta, inclusiv cele în care te-ai gândit şi ai visat un moment viitor. Eşti deja în el. Se numeşte „acum”. Relaţia ta cu momentul acesta influenţează calitatea şi caracterul următorului. Astfel, ne putem modela viitorul având grijă de prezent. Ce oportunitate remarcabilă!

De ce trăim? Doar pentru a ajunge în altă parte şi pentru ca, atunci când ai ajuns acolo, să îţi dai seama că tot nu eşti fericit

şi că acum îţi doreşti să fii altundeva? Dacă nu ai grijă, poate să ţi se pară mereu că la orizont e un moment mai bun: „când ies la pensie, când termin liceul sau facultatea, când câştig destui bani, când mă căsătoresc, când divorţez, când se mută copiii de acasă”. Stai o clipă... Asta e! Asta chiar e viaţa ta. Ai doar momentul acesta. Restul este amintire (care e şi ea prezentă acum) şi anticipare (care se întâmplă tot aici şi acum). Momentul acesta e la fel de bun ca oricare altul. De fapt, e perfect. Perfect ceea ce este. Iar asta include tot ceea ce ai putea considera imperfecţiunile sale.

După cum am văzut, lipsa efortului nu înseamnă că nu ştii cum să rezolvi o mulţime de lucruri. Meditatorii de cursă lungă reuşesc să realizeze o mulţime de lucruri excelente şi importante în lume, într-o multitudine de moduri şi locuri, în orice meserie şi vocaţie la care te poţi gândi. Provocarea pentru noi toţi este să reuşim să aranjăm lucrurile astfel încât a face să vină din a fi, măcar în parte. E vorba despre o formă de artă de sine-stătătoare: arta de a trăi conştient sau în mindfuîness. Din nou, după cum am văzut deja, viaţa însăşi se transformă în adevărata practică a meditaţiei.

Asta nu înseamnă să idealizăm practica. E reală şi deseori ambiguă. Nu înseamnă să atingi vreo stare specială de pace sau linişte. Ne provoacă mereu, arătându-ne în permanenţă zone noi şi mai subtile de identificare şi agăţare, întocmai ca însăşi viaţa. E dificilă.

Şi totuşi, alternativa la mindfuîness este probabil mult mai dificilă şi mult mai problematică. Măcar intenţia de a trăi în mind- fulness ne oferă şansa, ce poate fi reînnoită în orice clipă, unui echilibru emoţional superior, unui echilibru cognitiv superior şi unei clarităţi superioare a minţii şi inimii. Este, de asemenea, o formă de inteligenţă relaţională şi, prin

urmare, în măsura în care o adoptăm, ne străduim mai puţin pentru cei care trăiesc cu noi sau în jurul nostru.

6. ACCEPTAREA

Ajungem astfel la al şaselea fundament atitudinal, acceptarea. E foarte uşor să fie înţeleasă greşit. Oamenii cred că înseamnă că, orice s-ar întâmpla, ei trebuie să „accepte, pur şi simplu”. După cum am văzut, mai ales în cazul unor întâmplări şi circumstanţe oribile, acceptarea este unul dintre cele mai dificile lucruri din lume. în final, înseamnă să îţi dai seama cum stau lucrurile şi să găseşti modalităţi de a avea o relaţie înţeleaptă cu ele. Iar apoi să acţionezi adecvat, graţie unei viziuni clare.

Acceptarea nu are nimic de-a face cu resemnarea pasivă – departe de aşa ceva. Dacă lucrurile iau o întorsătură proastă, înţelegerea aceasta – conştientizarea acestui fapt – că lucrurile iau o întorsătură proastă, îţi poate oferi o poziţie, un reper pentru a lua măsurile cuvenite în clipa următoare. Dacă însă nu vezi şi nu accepţi lucrurile aşa cum sunt, nu vei şti cum să acţionezi. Sau ai putea fi copleşit de teamă, iar teama aceasta poate să îţi întunece mintea chiar atunci când ai cea mai mare nevoie de claritate şi calm, sau, măcar, în cazul în care claritatea şi calmul par greu de atins, când trebuie să fii conştient de teamă şi să găseşti modalităţi de a o face să lucreze pentru tine, în loc să o laşi să lucreze împotriva ta. Prin urmare, acceptarea este un întreg univers în sine şi ca atare şi, de fapt, un angajament pe viaţă.

Să spunem că ai o problemă cronică la spate şi îţi spui mereu: „Viaţa mea s-a terminat”. Poate priveşti în urmă către un moment de dinainte să ai problema cronică la spate şi te gândeşti: „Mi-a distrus viaţa”.

Se poate să fie adevărat până la un punct, dar îţi poţi da seama că atitudinea aceasta îţi limitează opţiunile pentru prezent şi viitor? îţi poţi da seama că se transformă într-o poveste foarte măruntă în care te poţi lăsa lesne prins şi care ar putea duce foarte uşor la depresie şi disperare – o poveste care s-ar putea alimenta şi perpetua singură, continuând la nesfârşit, fără nicio schimbare semnificativă la orizont? Fluxul acesta de gânduri este cunoscut sub numele de *ruminare depresivă.* Nu e o cale sănătoasă de urmat.

Pe de altă parte, imaginează-ţi momentul *acesta,* cel în care eşti, conştientizându-l aşa cum e, conştientizând inclusiv orice disconfort pe care îl resimţi. Vezi că povestea nu mai este acum acea poveste măruntă, limitată şi inflexibilă despre tine? Poate că povestea este în continuare aici şi poate că este încă adevărată într-o oarecare măsură. Dar acum ai o poveste mult mai cuprinzătoare, cu o perspectivă mult mai largă, care acceptă mult mai multe posibilităţi. Vezi că, dacă poţi accepta cum stau acum lucrurile, chiar următorul moment e deja diferit? Vezi că e eliberat instantaneu de toate poveştile cu care ne împovărăm permanent, care nu reprezintă povestea completă? Practica ne poate aduce înapoi la felul în care se simte trupul nostru chiar acum. Are la bază experienţa, are o bază somatică. Este generoasă, înţeleaptă şi deschisă la posibilităţi, la a nu şti.

Acceptarea, aşa cum o definim, este o expresie a înţelepciunii trăite. Nu că ar fi uşor să accepţi ce se întâmplă, mai ales dacă e ceva extrem de neplăcut. Dar poţi vedea că trecerea către conştientizarea cu acceptare ne eliberează imediat de povestea din capul nostru, care spune: „Trebuie să am condiţii care să fie exact aşa pentru ca momentul să fie unul fericit”. O astfel de orientare persistă în agăţarea de

idei, opinii şi gânduri. însă agăţarea este opusul acceptării. Când renunţăm la ideea că lucrurile trebuie să se manifeste exact cum credem noi că trebuie pentru a putea fi fericiţi sau până şi pentru ca noi să dăm dovadă de conştientizare în momentul prezent – când putem conştientiza orice s-ar întâmpla, fie că e plăcut, neplăcut sau neutru şi putem permite ca lucrurile să fie exact cum sunt deja, oricum ar fi – atunci, brusc, devine posibil să fim pe deplin în momentul acesta, fără ca el să trebuiască să fie în vreun fel diferit. După cum am văzut, această schimbare a conştiinţei însăşi înseamnă libertate, este deja un moment de eliberare. Vine ca urmare a acceptării, dar nu este doar acceptare. Cu siguranţă nu e vorba de resemnare pasivă şi nici nu înseamnă să te transformi în preş de şters picioarele şi să laşi lumea sau viaţa sau alţi oameni să te calce în picioare. înseamnă să înţelegi realitatea lucrurilor pentru a şti ce e fiecare – sau să ştii că nu ştii.

Apoi, în momentul următor, dacă e potrivit să acţionezi, vei acţiona. Dar vei acţiona cu mindfulness, cu heartfulness, cu un soi de inteligenţă emoţională, în loc să te laşi deturnat de sentimentele pe care le ai faţă de ceea ce simţi că nu poţi accepta. Sau nu o vei face, sau nu va fi atât de înţelept pe cât sperai şi vei avea ceva de învăţat de aici.

Poate dura mult să ajungi să accepţi anumite aspecte – de obicei, pe cele mai dificile, cele mai traumatice. Uneori, ai putea fi nevoit să refuzi şi să te confrunţi o vreme cu negarea; uneori, ai putea fi nevoit să faci faţă şi să îţi accepţi durerea. însă, în cele din urmă, provocarea e: „Pot accepta lucrurile aşa cum sunt, clipă de clipă de clipă?”, „Pot accepta lucrurile aşa cum sunt ele acum?”



7. RENUNŢAREA
J

Ultimul fundament atitudinal al practicării mindfulness este renunţarea. A renunţa înseamnă a lăsa în pace. Nu înseamnă să îndepărtăm lucrurile de noi sau să ne forţăm să eliberăm lucrurile de care ne agăţăm, cele de care suntem cel mai puternic ataşaţi. Din contră, renunţarea se aseamănă cu a nu te ataşa şi, în special, cu a nu te ataşa de rezultat, când nu mai apucăm cu îndâijire lucrurile pe care ni le dorim, acelea de care ne agăţăm deja sau cele pe care pur şi simplu *trebuie* să le avem. A renunţa înseamnă, de asemenea, a nu ne mai agăţa de ce urâm cel mai mult, lucrurile faţă de care avem o imensă aversiune. Aversiunea este doar o altă formă de ataşament, un ataşament negativ. Are energia unei repulsii, dar e tot agăţare. Când cultivăm intenţionat o atitudine de a lăsa lucrurile în pace, exact aşa cum sunt, înseamnă că

recunoaştem că suntem mult mai mari şi mai spaţioşi decât vocea care spune mereu: „Nu se poate întâmpla aşa ceva” sau „Lucrurile trebuie să se întâmple *aşa.”*

Când laşi lucrurile să fie aşa cum simt, te alinieri cu acel domeniu al lui a fi care este însăşi conştientizarea, conştientizarea pură. Astfel, afirmi pentru momentul respectiv că nu mai eşti produsul gândurilor tale şi fixaţiei lor endemice pentru pronumele personale. După cum am văzut, chiar şi gândirea şi identificarea se pot conştientiza. Nu trebuie să fie nici urmărite, nici respinse şi nici nu trebuie să ne fie teamă de ele. Sunt doar gânduri, evenimente din câmpul conştientizării. Şi totuşi, conştientizarea le poate cuprinde astfel încât să nu mai fie nevoie să fim prizonierii lor. Nu trebuie să fim o victimă a dorinţelor noastre nesfârşite şi nestinse. Când ne dăm seama de acest fapt, putem renunţa şi la dorinţe, şi la temeri, putem lăsa lucrurile să fie aşa cum sunt, ne putem abandona în a fi – şi a fi această cunoaştere. Nu mai trebuie să îndepărtăm nimic de noi.

Treptat, am putea ajunge să ne dăm seama că opţiunea aceasta este singura abordare a experienţei sensibilă, raţională şi sănătoasă pe care o avem la dispoziţie. Ne eliberează imediat. Cu cât renunţăm la mai multe în felul acesta, cu atât mai profundă ne va fi starea de bine.

Atitudinea de a renunţa, de a lăsa lucrurile să fie aşa cum sunt, de a nu ne ataşa nu implică o situaţie de distanţare reactivă sau de detaşare şi nu trebuie confundată cu pasivitatea, comportamentele disociative sau tentativele de a te separa chiar şi un pic de realitate. Nu este o stare patologică de



retragere adoptată pentru a te proteja. Nu este nici nihilistă. E exact opusul: o stare suprem sănătoasă a inimii şi minţii. înseamnă să îmbrăţişezi realitatea în întregime sau într-un fel nou. însă, asemenea mindfulness-ului şi tuturor celorlalte fundamente atitudinale, nu este o stare ideală sau specială. Este un mod de a fi dezvoltat prin intermediul practicii.

La fel ca toate celelalte calităţi fundamentale, avem numeroase ocazii de a exersa.

B

< åä
O

începerea exerciţiului formal

1

Pe măsură ce avansezi în practica însăşi folosind meditaţiile ghidate, vei cultiva mindfulness-ul clipă de clipă de clipă, ur- mându-mi vocea şi elementele asupra cărora îţi sugerez să îţi îndrepţi atenţia.

***

Vei descoperi că îţi reamintesc şi te încurajez iar şi iar să participi cât de bine poţi, fără a judeca, cu discernământ puternic în faţa derulării diferitelor aspecte ale experienţei tale, în orice moment dat. Nu uita că întotdeauna cea mai importantă e con- ştientizarea! De asemenea, conştientizarea e numitorul comun al selecţiei de meditaţii. Te-ar putea ajuta să te gândeşti la ele ca la uşi diferite de acces în aceeaşi încăpere, care este, în final, încăperea propriei inimi.

Cea mai bună modalitate de a lucra cu



programele acestea şi de a cultiva o practică robustă a mindfulness-ului este să aloci timp în fiecare zi pentru a exersa formal cel puţin una dintre meditaţiile ghidate. Fă-o ca şi cum viaţa ta ar depinde de asta. Dar nu poţi descoperi dacă aşa stau lucrurile decât exersând regulat de-a lungul zilelor, săptămânilor, lunilor şi, să sperăm, anilor. Dat fiind că exersarea nu e nimic altceva decât manifestarea

completă în viaţa ta în singurul moment pe care îl ai pentru a trăi, are sens să ţii minte că, la orice ai renunţa temporar pentru a-ţi face timp să exersezi, păleşte în comparaţie cu beneficiile pe care le ai dacă îţi trăieşti propria viaţă ca şi cum ar conta, de fapt. Prin urmare, practica trebuie abordată ca un experiment.

Eu sugerez să îţi aloci cel puţin şase luni în care să exersezi zi de zi, fie că îţi place, fie că nu, fie că ai chef, fie că nu. Chiar dacă şase luni ar putea părea extreme, ele sunt oferite de fapt ca o modalitate de a te reconecta şi de a îngriji elementele geniale ale propriei fiinţe, abandonate mult prea uşor sub presiunea angajamentelor personale, responsabilităţilor şi obiceiurilor de viaţă neexaminate. Dacă apelul acesta înseamnă ceva pentru tine, atunci fă-o pentru tine şi pentru dragostea ta de viaţă, nu pentru a „te îmbunătăţi” şi a deveni o persoană mai bună. Nu poţi fi o persoană mai bună pentru că deja eşti perfect aşa cum eşti, cu toate „imperfecţiunile” tale. Eşti deja complet. Cu toate acestea, poţi încorpora deplinătatea fiinţei tale cu mult mai mult decât ai fi crezut că e posibil:

cu mult peste gândurile şi obiceiurile tale mentale, dincolo de poveştile limitatoare, de poveştile concentrate pe achiziţionare şi de poveştile de dependenţă care îţi pot domina uneori peisajul vieţii.

Cel mai bine ar fi să îţi poţi stabili un moment şi un loc în casă, zilnic, care să fie sacrosant, un moment dedicat doar tie, doar pentru a fi. Mediaţiile ghidate nu durează atât de mult, prin urmare, poate fi util să te abandonezi calităţii atemporale a momentului prezent ori de câte ori exersezi. Calitatea motivaţiei este cea care dă tonul deschiderii tale spre a experimenta orice apare, fie că ai senzaţiile respiraţiei în corp ca principal obiect al atenţiei, sau trupul în întregime, sau sunetele, sau gândurile sau emoţiile, sau dacă atunci când exersezi eşti într-o stare de conştientizare pură, exerciţiu care, după cum vei vedea în scurt timp, trece sub o mulţime de alte nume, inclusiv „conştientizare fără obiect”, conştientizare fără alegere şi metoda lipsei de metodă.

Indiferent de exerciţiul ghidat de meditaţie cu care lucrezi, eu sugerez să îmi urmezi cât de bine poţi instrucţiunile, fără să uiţi că ele indică elemente ale peisajului tău interior în permanentă schimbare. Din cauza aceasta, este important să fii cât poţi de atent, clipă de clipă, la ceea ce eu indic, pentru a avea parte de o experienţă directă, trăită, a obiectului atenţiei în momentul respectiv al participării tale, în loc să urmezi absent instrucţiuni din ceea ce ar putea părea un tur ghidat. Nu e vorba de admirat privelişti, ci de a *vedea* priveliştile. E vorba despre *a auzi* sunetele care ajung în urechi şi liniştea din spatele lor şi dintre toate sunetele. E vorba despre *a-ţi simţi* trupul. E vorba despre *a fi*



conştient.

Chiar dacă ar părea că sunt multe „de făcut” în cadrul acestor programe de meditaţii ghidate, niciuna nu are legătură cu a face ceva sau a fi în altă parte. Toate au legătură cu a fi. Este vorba despre a te abandona momentului prezent şi propriei experienţe, iar şi iar, în fiecare zi, clipă de clipă, şi chiar an după an. După o vreme, devine un fel de a fi la care nu ai mai renunţa, aşa cum nu ai renunţa la a te spăla zilnic pe dinţi sau la a fi alături de copiii tăi. Chiar şi disciplina se poate transforma în ceva uşor. Dar e nevoie de mult timp pentru a prinde rădăcini, poate chiar de câteva decenii... cel puţin.

Şi, desigur, odată ce ai deprins lucrurile, e o idee bună să exersezi uneori singur, fără îndrumarea mea.

3atru recomandări simple pentru practica formală

Aşadar, iată câteva îndrumări ca să porneşti şi sugestii pentru a face faţă celor mai frecvente provocări aferente debutului unui exerciţiu de meditaţie:

1.POSTURA

Atitudinea trupului pe durata practicii formale este importantă. Te ajută să adopţi o postură care să te ţină treaz, chiar dacă, sau mai ales dacă, îţi e somn. Asta înseamnă probabil să nu exersezi întins, deşi poziţia întinsă poate fi o modalitate minunată de a cultiva mindfulness-ul şi starea de trezie, aşa cum se

face în diferite scanări mentale ale corpului sau meditaţii în timpul cărora stăm întinşi. Dacă îţi stabileşti intenţia de a „sta treaz” în loc de „a adormi” la începutul perioadei de exersare, atunci nu e nicio problemă dacă încerci să exersezi întins fiind. Pe lângă faptul că poţi medita formal când stai liniştit sau mergi, o postură menită să te ţină treaz înseamnă de obicei să stai aşezat, respectiv să stai

în aşa fel încât spatele să fie drept, dar relaxat, cu umerii şi braţele atârnând pe lângă torace, cu capul ridicat şi cu bărbia uşor coborâtă. Poţi sta fie pe un scaun cu spătar drept, fie pe o pernă aşezată pe podea. Atât cât poţi, stai într-o poziţie care întruchipează pentru tine natural şi cu uşurinţă demnitate şi prezenţă.

Dacă alegi un scaun, încearcă să stai fără să îţi încrucişezi picioarele, ţinându-le aşezate pe podea şi, dacă e posibil (şi se poate să nu fie tot timpul posibil) cu spatele la distanţă de spatele scaunului, astfel încât poziţia să fie una care se susţine singură, cu coloana ridicată singură din pelvis.

Dacă alegi o pernă pe podea, vei avea nevoie de protecţie pentru genunchi. Un zabuton (o saltea căptuşită) sub un zafu (o pernă rotundă pentru meditaţie) este o soluţie bună. Dacă alegi să stai pe un zafu, alege unul a cărui înălţime convine corpului tău. Ideea e să stai pe treimea anterioară a pernei, cu pelvisul orientat uşor în jos, permiţând curbei lombare naturale din partea de jos a spatelui să se mişte atât în faţă, cât şi în sus. Genunchii tăi pot atinge podeaua sau nu (sau covorul sau zabuton), în funcţie de cât de flexibile sunt şoldurile tale. Ca să stai mai confortabil, ai putea să îţi sprijini genunchii cu perne suplimentare, dacă nu se odihnesc cu

uşurinţă pe suprafaţa de sub tine.

Poţi face diverse lucruri cu picioarele. Pot fi îndoite în ceea ce se numeşte postura Burmese, cu un picior poziţionat mai jos şi îndoit în faţa celuilalt. Aceasta este cea mai uşoară şi, prin urmare, postura cu cele mai mici şanse de a produce senzaţii din ce în ce mai neplăcute odată cu creşterea timpului petrecut aşezat. (Pentru desene ale diferitelor poziţii şezânde, vezi *Full Catastrophe Living -A trăi cu catastrofa completă).*

De asemenea, poţi face diferite lucruri cu mâinile. Eu în general mi le ţin îndoite în poală, cu degetele mâinii stângi peste cele ale mâinii drepte, iar degetele mari fie unul (stângul) peste celălalt (dreptul), fie cu vârfurile degetelor mari atingându-se. Aceasta din urmă formează ceea ce noi numim „mudra cosmică”, sub forma unui oval deasupra degetelor. Mai există numeroase

mudra pe care le poţi încerca, cum ar fi mâinile ţinute pe genunchi, cu palma în sus sau în jos.

Nu uita că nu poziţia mâinilor este cea importantă, ci conştientizarea simţirii mâinilor, în orice poziţie. Astfel, mâinile, picioarele şi spatele vor începe să îţi lumineze peisajul propriului trup şi diferitele calităţi senzoriale încorporate, asociate cu multitudinea de feluri în care trupul se poate poziţiona, atât în cadrul meditaţiei formale, cât şi al vieţii cotidiene.

2. CE SĂ FACI CU OCHII

Poţi fi conştient cu ochii închişi şi poţi fi conştient cu ochii deschişi. Prin urmare, poţi medita cu ochii închişi sau deschişi. Ambele variante au virtuţi unice, deci ai putea vrea să experimentezi cu amândouă.

Dacă stai cu ochii deschişi, e bine să îţi laşi privirea să cadă pe podea, la un metru sau doi de tine, fără a se concentra, sau pe un perete dacă stai cu faţa la perete, cum se întâmplă în unele tradiţii Zen. Lasă privirea să stea liniştită şi să se relaxeze. Nu trebuie să te uiţi fix la ceva, ci e o invitaţie să experimentezi obiectul ales al atenţiei clipă de clipă, oricare ar fi el şi să conştientizezi cu ochii deschişi.

3. SOMNOLENTA

Evident, dacă eşti somnoros, cel mai bine e să stai

cu ochii deschişi. Dar e chiar mai bine să alegi un moment al zilei pentru exersat în care să fii destul de treaz. Acesta e un motiv bun pentru a exersa dimineaţa devreme, după o noapte bună de somn. Poţi şi să îţi stropeşti faţa cu apă rece înainte de a exersa, dacă eşti somnoros – sau poţi chiar să faci un duş rece revigorant. Dat fiind că e important pentru tine să fii treaz, altfel nu ai fi ajuns atât de departe cu lectura acestei cărţi şi cu practica, are sens să pregăteşti cât poţi de bine condiţiile pentru a fi pe deplin prezent.

Evident, aproape că nu putem controla unele condiţii, ca, de exemplu, volumul sunetului ambiental al locului în care te găseşti. Dar, din nou, cel mai important element e calitatea atenţiei şi conştientizării, nu caracterul optim al condiţiilor. Şi totuşi, la început, te va ajuta mult dacă poţi reduce somnolenţa şi, în măsura în care e posibil, perturbările din mediul extern. Vei avea suficiente perturbări cărora să le faci faţă intern şi extern, oricât de mult vei regla mediul exterior.

4. PROTEJAREA ACESTUI TIMP

Cel mai bine e ca momentul pe care îl alegi pentru exerciţiul formal să fie unul în care nu vei fi întrerupt. închide-ţi telefonul mobil, pagerul, calculatorul şi intemetul. închide uşa camerei şi asigură-te că ceilalţi ştiu să nu te întrerupă în timpul respectiv. Acesta e un alt motiv bun pentru a exersa dimineaţa devreme, înainte ca alţii să aibă aşteptări de la tine, când poţi stabili un interval alocat strict pentru a fi, un interval pentru a te îngriji prin non-acţiune şi prin cultivarea stărilor de mindfulness şi

heartfulness.

Mindfulness pentru mâncare

***

EXERCIŢIU GHIDAT
înregistrarea 2
Meditaţie pentru mâncat

***

Dată fiind epidemia de obezitate şi expansiunea amplă a alimentaţiei nesănătoase şi a tulburărilor asociate din timpurile noastre, avem acum un întreg domeniu în psihologie care se ocupă de cultivarea unui nivel superior de mindfulness legat de alimentaţie şi de toate aspectele asociate, cum ar fi opţiunile alimentare, mărimea porţiilor, viteza cu care mâncăm, convenţiile şi presiunile sociale, gustările şi gândurile şi emoţiile inconştiente şi neexaminate legate de mâncare şi a mânca.

însă nu acesta e motivul pentru care începem cu o meditaţie legată de mâncare. începem cu mindfulness-ul în procesul hrăni- rii pentru că acest mic exerciţiu are potenţialul de a ne dezvălui multe

despre ceea ce nu ne permitem să experimentăm în vieţile noastre, cu mult dincolo de mâncare.

în cadrul acestei „meditaţii alimentare”, permitem unei stafide să devină obiectul primar al atenţiei şi experimentăm universul simţurilor şi trupului în relaţie cu acest obiect, la un nivel de detaliu neobişnuit şi mult mai lent decât am mânca în mod normal ceva. Stafida se transformă în profesorul de meditaţie, precum şi în principalul obiect al atenţiei, cu potenţial de a indica aspecte ale relaţiei tale cu alimentaţia şi cu alimentele care se află în mod normal dincolo de suprafaţa conştientizării.

Provocarea acestei meditaţii ghidate – şi frumuseţea ei – este să fii pur şi simplu cu fiecare clipă, aşa cum e: pentru văz, pentru miros, pentru a ţine stafida în mână, pentru a o pipăi cu degetele, pentru anticiparea consumării ei şi a modului în care se manifestă în corp şi în gură, pentru momentul în care e introdusă în gură şi pentru cum este „primită”, pentru mestecatul lent şi voit, pentru gustarea ei clipă de clipă şi pentru cum se transformă în timp, pentru înghiţirea ei când apare impulsul de a o înghiţi şi felul în care reacţionezi, pentru toate gândurile şi emoţiile care ar putea apărea în diferite momente de-a lungul procesului şi pentru urmarea înghiţirii ei. în tot acest timp, invitaţia e să ştii, să înglobezi cunoaşterea experienţei care se derulează şi să conştientizezi

acest lucru, clipă de clipă.

Mindfulness pentru respiraţie

***

EXERCIŢIU GHIDAT
înregistrarea 3
Mindfulness pentru respiraţie

***

Putem aduce aceeaşi calitate a atenţiei acordate stafidei – aceeaşi gustare clipă de clipă, fără judecare, non-cerebrală, directă, a experienţei noastre, oricare ar fi ea – sentimentului respiraţiei care intră şi iese din corp.

în practica aceasta, lăsăm totul să treacă pe plan secund, cu excepţia respiraţiei, în culise, ca să spunem aşa, pentru a da locul central pe scenă senzaţiilor asociate respiraţiei. Ne orientăm atenţia asupra respiraţiei în corp, acolo unde senzaţiile sunt mai vii. Se poate ca locul acela să fie nările, când simţi aerul intrând şi ieşind din trup, sau burtă, când simţi extinderea delicată a peretelui abdominal la fiecare inspiraţie şi revenirea sa la fiecare expiraţie, sau oriunde sunt resimţite mai bine

senzaţiile respiraţiei.

A-ţi simţi respiraţia e ceva foarte diferit de a te gândi la respirat, iar această *simţire* a respiraţiei este cea pe care o invităm în faţă. Cât putem de bine, „călărim” valurile respiraţiei cu atenţia, când aceasta intră şi iese din corp, pe toată durata fiecărei inspiraţii şi pe toată durata fiecărei expiraţii.

Când pierdem şirul respiraţiei, aşa cum se va întâmpla, fără îndoială, observăm doar ce ne trece prin minte în clipa în care ne dăm seama că nu ne mai gândim doar la respiraţie. Apoi revenim delicat şi stăruitor la atenţia acordată senzaţiilor de respiraţie, oriunde am fi decis să ne concentrăm asupra lor în corp. Facem asta iar şi iar, de fiecare dată când ne dăm seama că nu ne mai gândim la respiraţie. Şi facem acest lucru, atât cât putem, fără a ne judeca aspru pentru că ni s-a dus mintea în altă parte şi fără a încerca să fim „perfecţi” în vreun fel. Nu încercăm să devenim „un bun meditator” sau un „mai bun meditator”. Nu încercăm să devenim nimic. Pur şi simplu devenim conştienţi de ce se desfăşoară de la un moment la altul, câtă vreme ne concentrăm atenţia asupra acestei sarcini simple (dar nici prea uşoare) de a ne simţi respiraţia în momentul prezent – clipă de clipă şi respiraţie cu respiraţie.

Un al mod de a expune lucrurile e să spunem că, pur şi simplu, ne lăsăm trupul să respire singur – fără să uităm că nu respiraţia este cea mai importantă aici. Cea mai importantă este conştientizarea şi calitatea experienţei tale din fiecare clipă. Sigur că respiraţia e importantă, dar, în

primul şi cel mai important rând, conştientizarea însăşi este cea cultivată aici.

De fapt, a petrece astfel puţin timp în fiecare zi e un act de iubire şi de bunătate iubitoare: a te odihni pe tărâmul lui a fi, complet treaz. Şi, desigur, te poţi acorda respiraţiei pentru scurte momente de-a lungul zilei şi, astfel, să imprimi o mai mare conştientizare vieţii tale, în orice condiţii te-ai găsi.

Având o mai mare putere de conştientizare, ai putea descoperi că faci alte alegeri referitoare la cum să relaţionezi cu experienţele tale de zi cu zi de la locul de muncă, din familie, de unul singur şi cu alţii.

Mindfulness pentru corp ca întreg

***

EXERCIŢIU GHIDAT
înregistrarea *4*
Mindfulness pentru corp ca întreg
***

în acest punct al practicii, ne extindem câmpul conştientizării din zona respiraţiei până ajunge să includă un sentiment al trupului ca întreg, aşezat şi respirând.

Indiferent dacă senzaţiile din diferite părţi ale corpului sunt plăcute sau neplăcute, confortabile sau inconfortabile, sau neutre, încât abia dacă le observi, vezi dacă le poţi conştientiza pe toate, clipă de clipă de clipă, fără a face nimic şi mai ales fără a încerca să urmăreşti ceva sau a face ceva să dispară. Nu încercăm să ne relaxăm, nu încercăm să ajungem nicăieri şi cu siguranţă nu încercăm să ne anulăm gândirea. Pur şi simplu stăm conşti- enţi, cu lucrurile exact aşa cum sunt.

Când mintea rătăceşte, vedem pur şi simplu ce ne trece prin minte în momentul respectiv şi ne mişcăm delicat înapoi către locul central de pe scenă în câmpul conştientizării senzaţiei de trup ca întreg care stă acolo şi respiră. O facem iar şi iar pentru că e în natura minţii să rătăcească de la obiectul primar al atenţiei. Asta nu înseamnă că eşti un meditator „slab”.

Nu uita că e în natura minţii să facă valuri, la fel cum e în natura oceanului să facă valuri. Provocarea pentru tine, ca întotdeauna, e să rămâi în acea conştientizare.

Mindfulness pentru sunete, gânduri şi emoţii

J

***

EXERCIŢIU GHIDAT
înregistrarea 5
Mindfulness pentru sunete, gânduri şi emoţii

*****

La fel cum ne putem orienta atenţia asupra unei stafide pe care o avem în gură sau asupra senzaţiilor respiraţiei în corp sau către senzaţia de corp ca întreg care respiră, ne putem orienta atenţia asupra celor care ne intră pe urechi – întregul domeniu al sunetelor şi spaţiilor dintre ele.

Provocarea e să auzim pur şi simplu ce e aici pentru a fi auzit. Nu căutăm şi nu cercetăm în jur sunete şi nici nu dăm întâietate unor sunete în

detrimentul altora pentru că sunt mai plăcute; pur şi simplu lăsăm sunetele să ajungă la noi la uşă, le lăsăm pe ele să vină la noi. Ne lăsăm complet în voia atmosferei sonore, fiind atenţi la orice trebuie auzit: sunetele şi spaţiile dintre ele şi liniştea dinăuntru şi din spatele tuturor sunetelor. Din nou, conştientizarea este elementul principal, nu sunetele sau gândurile tale privind originea lor sau cele pe care le preferi sau reacţiile tale emoţionale la anumite sunete. Prin urmare, provocarea e să fii pur şi simplu conştient, să auzi ce e de auzit, clipă de clipă de clipă.

De aici, meditaţia ghidată trece la atenţia acordată gândurilor şi sentimentelor exact în acelaşi fel în care suntem atenţi la sunete: ca evenimente din câmpul conştientizării.

Gândurile pot avea orice conţinut sau valenţă emoţională. Pot fi legate de trecut sau de viitor sau chiar de motivul pentru care nu găseşti multe gânduri tocmai când ar trebui să le conştientizezi, ceea ce este, desigur, un gând în sine. Ideea nu e să cauţi gânduri, ci să fii mai mult ca o „oglindă a gândurilor”, lăsând pur şi simplu gândurile să fie înregistrate în conştiinţă când apar, persistă şi se dizolvă – permiţând să fie conştientizate toate, oricare ar fi gândurile şi emoţiile care apar, cât poţi tu de bine, fără a lua personal ceva din ele, ca şi cum gândurile ar fi simple sunete sau tipare ale vremii în minte.

Sigur că putem utiliza mindfulness asupra gândurilor şi emoţiilor noastre de-a lungul zilei, odată ce cultivăm conştientizarea lor prin practica aceasta mai formală. Se poate face oriunde, oricând şi în orice condiţii.

Exersarea mindfulness-ului pentru gânduri şi emoţii poate fi o mare provocare, fiindcă e uşor să ne lăsăm atraşi de *conţinutul* gândurilor şi emoţiilor şi să ne lăsăm duşi de şuvoiul gândurilor. Dar, din nou, nu e cu nimic mai provocator decât orice alt aspect al practicii, dacă nu uiţi să nu iei în nume personal conţinutul gândurilor şi naraţiunea şi dialogul interne şi să nu uiţi că, la fel ca de fiecare dată, conştientizarea însăşi este cea mai importantă. Nu încercăm să ne schimbăm gândurile sau să înlocuim anumite gânduri cu altele sau să le suprimăm ca şi cum „nu ar trebui să aibă loc” sau să fugim de ele; în schimb, pregătim covoraşul cu urări de bun venit pentru toate şi suntem pur şi simplu conştienţi de gânduri ca gânduri şi de emoţii ca emoţii – indiferent de conţinutul şi încărcătura lor emoţională.

Conştientizarea gândurilor şi emoţiilor este aceeaşi conştientizare din cazul senzaţiilor din corp şi a sunetelor. Insistând asupra conştientizării, există o libertate chiar în interiorul momentului acestuia, fără a trebui să fie ceva diferit de cum este deja. în virtutea conştientizării, întregul peisaj al inimii şi minţii noastre se schimbă, fără a trebui să impunem vreun cadru experienţei noastre. în schimb, evoluăm natural către înţelegerea sinelui, fapt care poate influenţa în mare măsură relaţia pe care o avem cu experienţa noastră, interioară sau exterioară, oricare ar fi ea. Devenim prieteni cu mintea şi inima, care învaţă să locuiască o tăcere imperturbabilă care nu e niciodată în altă parte – o linişte înnăscută tocmai naturii noastre de fiinţe umane.

Pe baza acestei intimităţi şi acestei cultivări,

vindecarea şi transformarea se produc natural.

Mindfulness drept conştientizare pură

***

EXERCIŢIU GHIDAT
înregistrarea 6
Mindfulness drept conştientizare pură

***

în cadrul acestei ultime meditaţii, exersăm instaurarea în conştientizarea însăşi, fără a alege un obiect sau mai multe asupra cărora să ne concentrăm în mod deosebit.

E vorba despre aceeaşi conştientizare pe care am adus-o diverselor aspecte ale experienţei noastre în cadrul altor exerciţii formale de mindfulness.

Practica aceasta este denumită uneori „atenţie fără obiect”, „conştientizare fără alegere” sau „prezenţă deschisă”. Nu există niciun program în termeni de obiect al atenţiei. Sigur, nu există un program nici atunci când suntem atenţi la obiecte; e pur şi simplu vorba despre a fi cunoaşterea diferitelor uşi senzoriale, care simt mai mult de cinci, după cum am văzut mai devreme.

După cum am văzut de asemenea, conştientizarea poate cuprinde orice. E ca spaţiul. Nu ocupă loc ea însăşi. Astfel, poate cuprinde gânduri sau sentimente sau senzaţii în corp, iar acestea pot să fie sau să nu fie dureroase, pot produce sau nu anxietate. Din perspectiva conştientizării, nu contează. Seamănă mult cu o mamă care îşi ţine copilul în braţe. Indiferent ce ar fi făcut copilul, ce ar fi simţit copilul sau oricare ar fi motivul de teamă al copilului, mama îşi ţine în continuare în braţe copilul, cu dragoste necondiţionată şi acceptare. Chiar dacă acesta suferă, mama îl ţine în braţe cu bunătate absolută. Faptul acesta în sine este liniştitor şi vindecător.

într-un sens, practica aceasta înglobează momentul prezent şi infinitul, fiindcă liniştea însăşi e infinită, iar nemişcarea durabilă şi imperturbabilă. Conştientizarea nu trebuie să facă nimic. Nu trebuie să facă nimic să se întâmple. Ea doar vede. Ea doar ştie. Iar văzând, cum am menţionat, ştiind de orice apariţie prin intermediul oricăruia dintre simţuri, atingând oricare şi toate gândurile în conştientizare, apariţiile acestea din minte – fie ele gânduri sau emoţii sau senzaţii – sunt auto-eliberatoare, se dizolvă ele însele. Nu duc la altceva, nu surprind, nu ne prind şi ne trag deoparte, *dacă* nu le hrănim.

Aşadar, păstrăm pur şi simplu (deşi nu e atât de uşor) şi cu compasiune (iarăşi, nu e întotdeauna uşor) orice apare şi recunoaştem şi ştim orice apare în câmpul conştientizării cât putem de bine. Nu trebuie să faci nimic. Nu se face nimic aici. Te odihneşti doar în conştientizarea fără alegere, în prezenţa deschisă, clipă de clipă de clipă... şi restabileşti conştientizarea dacă te pierzi şi te laşi dus de val, lucru care, desigur, se va întâmpla, iar şi iar şi iar – nu e nicio problemă. De fapt, activitatea minţii e frumoasă dacă nu uităm că nu trebuie să ne definească, că nu trebuie să fim prinşi, că elementele pe care le conţin mintea şi inima nu sunt personale.

Practica aceasta a conştientizării fără alegere, la fel ca toate celelalte, este o ocazie de a te lăsa invitat în calitatea receptivă, goală, spaţioasă, cunoscătoare a conştientizării. Este o invitaţie de a te instaura în conştientizare şi de a rămâne aici în momentul acesta atemporal pe care îl numim „acum”, care ne oferă o altă dimensiune a fiinţei în care să trăim, în care să fim atinşi de lume şi prin care să atingem lumea şi pe ceilalţi în bucuria şi durerea lor, în care să ne venim în simţiri – în toate – şi să ne trezim la actualitatea persoanei care suntem.

***

Pe măsură ce învăţăm cum să ne stabilizăm atenţia şi cum să permitem obiectelor din câmpul conştientizării să devină mai însufleţite – pentru a le vedea mai clar, pentru a trece dincolo de suprafaţa aparenţelor – învăţăm efectiv cum să locuim şi cum să ne bazăm pe capacitatea aceasta de a conştientiza care deja ne aparţine. Ne poate însoţi clipă de clipă de clipă în călătoria pe care o facem prin viaţa noastră, oricum s-ar derula ea, în orice împrejurare. Fiecare dintre noi se poate baza pe acea conştientizare, pe puterea mindfulness-ului, pentru a-şi trăi viaţa ca şi cum felul în care o trăieşte în singurul moment în care este cu adevărat viu contează cu adevărat. Şi, aşa cum am subliniat de la început şi după cum vei afla din ce în ce mai mult prin exersarea continuată, chiar contează.

Avem în foarte mare măsură obiceiul de a ne gândi la noi în moduri mărunte, contractate – şi de a ne identifica cu conţinutul gândurilor noastre, emoţiilor şi poveştii pe care o construim despre noi – în funcţie de cât de mult ne place sau ne displace ce ni se întâmplă. Acesta este modul în care

funcţionăm de obicei. Puterea mindfulness-ului este puterea de a examina acele identificări şi consecinţele acestora, precum şi puterea de a examina viziunile şi perspectivele pe care le adoptăm atât de reflex şi automat şi începem apoi să credem că aceia noi suntem. Puterea mindfulness-ului rezidă în a fi atent în mod diferit, mai cuprinzător, la realitatea vieţii care se desfăşoară clipă de clipă de clipă. Ne permite să trecem de la neatenţie la mindfulness.

în final, puterea vindecătoare şi transformatoare a mindful- ness-ul vine din a fi atent la miracolul şi frumuseţea fiinţei noastre însăşi şi în nenumăratele posibilităţi de a fi, a şti şi a face în cadrul unei vieţi trăite şi întâmpinate şi duse conştient şi cu multă bunătate în fiecare moment.

Aşadar, fie ca, prin cultivarea mindfulness-ului în viaţa ta, după cum spune binecuvântarea Navajo, „să păşeşti în frumuseţe”.

Şi ai putea realiza că deja o faci.

Pentru a vă familiariza cu practica mindfulness,

vă invităm pe site-ul Editurii Trei (www.edituratrei.ro), unde veţi putea asculta o prezentare a acestui tip de meditaţie şi câteva exerciţii ghidate, propuse de autorul cărţii de faţă.

Mulţumiri[1]

îi sunt profund recunoscător soţiei mele, Myla, pentru sugestiile editoriale clare şi pertinente şi pentru inima şi ochiul ei mereu pătrunzătoare.

Le sunt îndatorat celor doi prieteni şi fraţi întru Dharma: Larry Rosenberg de la Cambridge Insight Meditation Center, pentru expresia „selfing” (identificare) şi lui Corrado Pensa de la Asociaţia pentru Meditaţie prin Conştientizare (A.Me.Co) din Roma, Italia, pentru expresia „atenţie afectuoasă”.

îi sunt îndatorat lui Alan Wallace pentru imaginea lui Buddha ca un mare om de ştiinţă şi pentru metafora telescopului şi nevoia de a-l stabiliza şi calibra înainte de a privi.

îi mulţumesc lui Tami Simon, fondator şi preşedinte al Sounds True, pentru ideea de a elabora o carte pornind de la programul original de CD-uri şi pentru răbdarea, bunăvoinţa şi prietenia ei profundă.

De asemenea, aş vrea să îmi exprim recunoştinţa faţă de Haven Iverson de la Sounds True pentru că a păstorit cu atâta pricepere manuscrisul în toate etapele sale editoriale diferite, precum şi lui Laurel Kallenbach pentru redactarea ei atentă şi grijulie.

Lecturi recomandate

Desigur, poţi începe de oriunde într-un univers întrepătruns. Orice poate conduce la orice altceva şi e bine să ai încredere în instinctele şi alegerile tale. Uneori, cartea potrivită îţi pică în braţe. Alteori, un titlu îţi sare în ochi sau altcineva îţi pune în mână cartea potrivită la momentul potrivit. Orice astfel de eveniment poate indica un loc bun din care să începi sau să o iei de la capăt.

Urmează o listă, departe de a fi exhaustivă, a unora dintre cele mai bine construite cărţi disponibile, scrise de profesori din trecut şi din prezent, şi de clinicieni şi cercetători care au lăsat urme unice şi diverse ale iubirii şi înţelegerii lor, pe care noi să le urmăm – dacă dorim.

Am sugerat un fel de ordine în primele câteva categorii (dar nu şi între cărţile dintr-o categorie dată) pentru a-ţi construi înţelegerea privind lărgimea şi profunzimea practicării mindfulness, rădăcinile şi expresiile sale în diferite tradiţii budiste şi dincolo de ele, precum şi pentru a-ţi aprofunda motivaţia de a exersa şi a-ţi stimula imaginaţia în ceea ce priveşte propriul rol în relaţie cu potenţialul mindfulness-ului de a contribui la vindecarea lumii, atât la nivel global, cât şi individual.

Dincolo de aceste recomandări, alegerea îţi aparţine.

Desigur, oricum ţi-a aparţinut întotdeauna.

Iată doar câteva hărţi.

JON KIBAT-ZIH

LOCURI BUNE DIN CARE SĂ ÎNCEPI

Meditation în Action
Zen Mind, Beginner's Mind
Wherever You Go, There You Are

APOI

How to Train a Wild Elephant
Seeking the Heart of Wisdom
Lovingkindness
A Heart as Wide as the World
Everyday Zen
Mindfulness în Plain English
The Three Pillars of Zen
Cutting Through Spiritual Materialism
Breath by Breath
Untrain Your Parrot
Arriving at Your Own Door
Letting Everything Become Your Teacher
Why Meditate?
Happiness
Real Happiness
A Lamp în the Darkness
Sailing Home
The Joy of Living

APOI

Joyful Wisdom
Present Fresh Wakefulness
Rainbow Painting
Hoofprints of the Ox

The Heart of Buddhist Meditation

Small Boat, Great Mountain
The Mind and the Way

DACĂ EŞTI INTERESAT DE MBSR
ŞI APLICAŢIILE PRACTICE

Full Catastrophe Living
Coming to Our Senses
Heal Thy Self
Here for Now
A *Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*
Mindfulness-Based Cancer Recovery
Teaching Mindfulness
Mindfulness

DACĂ EŞTI INTERESAT DE TERAPIA COGNITIVĂ BAZATĂ PE
MINDFULNESS ŞI APLICAŢIILE SALE

Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression
The Mindful Way Through Depression
The Mindfill Way Through Anxiety
Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Cancer
Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Anxious Children
Mindfulness

DACĂ EŞTI INTERESAT DE MINDFULNESS ÎN POLITICĂ ŞI
APLICAŢIILE SALE ÎN VIAŢA PUBLICĂ

The Mindfulness Revolution
A Mindful Nation

ALTE APLICAŢII ALE MINDFULNESS
i

Mindful Eating
Eat, Drink, and Be Mindful
Mindful Birthing
The Mindful Child
Living în the Light of Dying
The Mindful Path to Self-Compassion
The Stress Reduction Workbook for Teens

DACĂ EŞTI INTERESAT DE ŞTIINŢA MINDFULNESS

The Clinical Handbook of Mindfulness
The Art and Science of Mindfulness
The Mind's Own Physician
The Emotional Life of Your Brain
Fully Present
Healing Emotions
Destructive Emotions
Visions of Compassion
The Mindful Brain
Buddha's Brain
Full Catastrophe Living, ed. a Il-a

***

Susan Alpers, *Eat, Drink, and Be Mindful,* New Harbinger: Oakland, CA, 2008.
Ajahn Amero, *Small Boat, Great Mountain,* Abhayagiri Monastic Foundation: Redwood Valley, CA, 2003.
Nancy Bardacke, *Mindful Birthing,* HarperCollins:

New York, 2012.
Trish Bartley, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Cancer,* Wiley-Blackwell: Oxford, UK, 2012.

Jan Chozen Bays, *Mindful Eating,* Shambhala: Boston, 2009.
Jan Chozen Bays, *How to Train a Wild Elephant,* Shambhala: Boston, 2011.
Joko Beck, *Nothing Special,* HarperCollins: New York, 1995.
Gina Biegel, *The Stress Reduction Workbook for Teens,* New Harbinger: Oakland, CA, 2009.
Bhikkhu Bodhi, *The Noble Eightfold Path,* BPS Pariyatti Editions: Onalaska, WA, 2000.
Barry Boyce, coord., *The Mindfulness Revolution,* Shambhala: Boston, 2011.
Linda Carlson şi Michael Specca, *Mindfulness-Based Cancer Recovery,* New Harbinger: Oakland, CA, 2011.
Chokyi Nyima Rinpoche, *Present Fresh Wakefulness,* Rangjung Yeshe Books: Boudhanath, Nepal, 2004.
Richard J. Davidson şi Sharon Begley, *The Emotional Life of Your Brain,* Hudson St. Press: New York, 2012.
Richard Davidson şi Anne Harrington, *Visions of Compassion,* Oxford University Press: New York, 2002.
Fabrizio Didonna, coord., *Clinical Handbook of Mindfulness,* Springer: New York, 2008.
Norman Fischer, *Sailing Home,* Free Press: New York, 2008.
Christopher Germer, *The Mindful Path to Self-Compassion,* Guilford: New York, 2009.
Joseph Goldstein şi Jack Komfield, *Seeking the Heart of Wisdom,* Shambhala: Boston, 1987.
Daniel Goleman, *Emoţii vindecătoare,* Curtea Veche,

Bucureşti, 2008.
Daniel Goleman, *Emoţii distructive,* Curtea Veche, Bucureşti, 2011. Elizabeth Hamilton, *Untrain Your Parrot,* Shambhala: Boston, 2007.
Thich Nhat Hanh, *The Miracle of Mindfulness,* Beacon Press: Boston, 1976.
Rick Hanson şi Richard Mendius, *Buddha's Brain,* New Harbinger: Oakland, CA, 2009.

Bante Henepola Gunaratana, *Mindfulness în Plain English,* Wisdom: Sommerville, MA, 2002.
Jon Kabat-Zinn şi Richard J. Davidson, *The Mind's Own Physician, New* Harbinger: Oakland, CA, 2012.
Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living,* Random House: New York, 1990; ediţia a Il-a, 2013.
Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are,* Hyperion: New York, 1994.
Myla Kabat-Zinn şi Jon Kabat-Zinn, *Everyday Blessings,* Hyperion: New York, 1997.
Jon Kabat-Zinn, *Coming to Our Senses,* Hyperion: New York, 2005.
Jon Kabat-Zinn, *Arriving at Your Own Door,* Hyperion: New York, 2007.
Jon Kabat-Zinn, *Letting Everything Become Your Teacher,* Random House: New York, 2009.
Susan Kaiser-Greenland, *The Mindful Child,* Free Press: New York, 2010.
Philip Kapleau, *The Three Pillars of Zen,* Beacon: Boston, 1965. Stephanie Kaza, *Mindfully Green,* Shambhala: Boston, 2008.
Jack Kornfield, *A Lamp în the Darkness,* Sounds True: Boulder, CO, 2011.
Jiddu Krishnamurti, *This Light în Oneself,*

Shambhala: Boston, 1999.
Donald McCowan, Diane Reibel şi Marc S. Micozzi, *Teaching Mindfulness,* Springer: New York, 2010.
Mingyur Rinpoche, *The Joy of Living,* Three Rivers Press: New York, 2007.
Mingyur Rinpoche, *Joyful Wisdom,* Harmony Books: New York, 2010.
Stephen Mitchell, *The Second Book of the Tao,* Penguin: New York, 2009.
Susan Orsillo şi Lizbeth Roemer, *The Mindful Way Through Anxiety,* Guilford: New York, 2011.
Toni Packer, *The Silent Question,* Shambhala: Boston, 2007.



Matthieu Ricard, *Happiness,* Little Brown: New York, 2007.
Matthieu Ricard, *The Monk and the Philosopher,* Shocken: New York, 1998.
Matthieu Ricard, *Why Meditate?* Hay House: New York, 2010.
Elana Rosenbaum, *Here for Now,* Satya House: Harwick, MA, 2005.
Larry Rosenberg, *Breath by Breath,* Shambhala: Boston, 1998.
Larry Rosenberg, *Living în the Light of Dying,* Shambhala: Boston, 2000.
Tim Ryan, *A Mindful Nation,* Hay House: New York, 2012. Sharon Salzberg, *Lovingkindness,* Shambhala: Boston, 1995. Sharon Salzberg, *A Heart as Wide as the World,* Shambhala: Boston, 1997.
Sharon Salzberg, *Real Happiness,* Workman: New York, 2011. Saki Santorelli, *Heal Thy Self,* Bell Tower: New York, 1999.
Zindel Segal, John Teasdale §i Mark Williams,

Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression, Guilford: New York, 2002.

Randye Semple §i Jennifer Lee, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Anxious Children,* New Harbinger: Oakland, CA, 2011.

Shauna Shapiro §i Linda Carlson, *The Art and Science of Mindfulness,* American Psychological Association: Washington DC, 2009.

Shen-Yen, *Hoofprints of the Ox,* Oxford University Press: New York, 2001.

Daniel J. Siegal, *The Mindful Brain,* Norton: New York, 2007. Daniel J. Siegal, *The Mindful Therapist,* Norton: New York, 2010. Susan Smalley §i Diana Winston, Fully *Present,* Da Capo: Philadelphia, 2010. Ajahn Sumedo, *The Mind and the Way,* Wisdom: Boston, 1995.

Shunru Suzuki, *Zen Mind, Beginner's Mind,* Weatherhill: New York, 1970.

Bob Stahl §i Elisha Goldstein, *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook,* New Harbinger: Oakland, CA, 2010.

Nyanoponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation,* Samual Weiser: New York, 1962.

Eckhart Tolle, *The Power of Now,* New World Library: Novato, CA, 1999.

Chogyam Trungpa, *Meditation în Action,* Shambhala: Boston, 1970.

Chogyam Trungpa, *Cutting Through Spiritual Materialism,* Shambhala: Boston, 1973.

Tulku Urgyen, *Rainbow Painting,* Rangjung Yeshe: Boudhanath, Nepal, 1995.

Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal şi Jon Kabat-Zinn, *The Mindful Way Through Depression,* Guilford: New York, 2007.

Mark Williams §i Danny Penman, *Mindfulness,* Little Brown: London UK, 2011.

Exerciţii de meditaţie pentru depăşirea depresiei Eliberarea de nefericirea cronică

Mark Williams, *John* Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn

Titlul original: The Mindful WayThrough Depression.
Freeing Yourself From Chronic Unhappiness
Traducere din engleză: Alexandru Macovescu

„Sunt un ratat”, „l-am dezamăgit pe toţi”, „Nici nu mai are rost să mă scol din pat”, „îmi merge din rău în mai rău”... Ţi se întâmplă des să fii bântuit de asemenea gânduri? Eşti copleşit zile întregi de indispoziţii, anticipări sumbre şi o imagine dezastruoasă despre tine? Cum poţi să ieşi din acest vârtej al nefericirii? Combinând psihoterapia cognitivă cu tehnicile orientale de meditaţie, cei patru autori îţi oferă un instrument practic şi accesibil pentru a preveni din faşă instalarea depresiei şi pentru a regăsi echilibrul afectiv şi mental. Cartea te învaţă cum să ţii piept depresiei, practicând oricând şi oriunde exerciţii de conştientizare a emoţiilor, gândurilor şi senzaţiilor corporale. Fără să necesite o familiarizare cu ezoterismul oriental, cartea este bine-venită şi pentru psihoterapeuţii şi consilierii care doresc să-şi diversifice intervenţiile psihologice.

MARK WILLIAMS este profesor de psihologie clinică la Universitatea Oxford. A scris alături de J. Teasdale şi Z. Segal celebrul volum *Mindfidness- Based Cognitive Therapy for Depression.*

JOHN TEASDALE, fost cercetător la Cambridge, a

contribuit decisiv la introducerea meditaţiei în vindecarea depresiei clinice.

ZINDEL SEGAL este profesor de psihoterapie la Universitatea din Toronto, specializat în tulburările afective.

JON KABAT-ZINN este fondatorul unui important centru de meditaţie şi sănătate din cadrul Universităţii de Medicină din Massachusetts.

Exerciții de meditație pentru depășirea depresiei

PSIHOLOGIE PRACTICĂ

MARK WILLIAMS
JOHN TEASDALE
ZINDEL SEGAL
JON KABAT-ZINN

TREI

